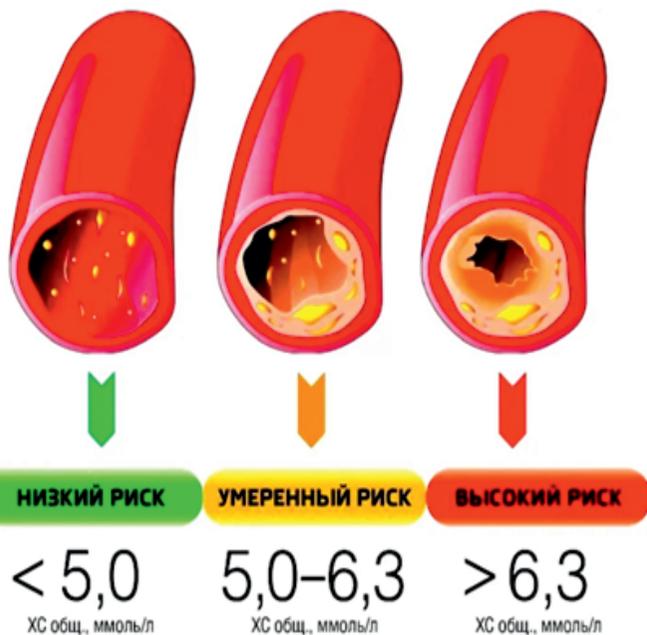


Министерство здравоохранения
Рязанской области

Принципы питания при повышенном холестерине

Уровень холестерина (ХС) и
развитие атеросклероза сосудов



ГБУ РО «Центр общественного здоровья,
медицинской профилактики
и информационных технологий».



Советы по правильному с повышенным уровнем

питанию для людей холестерина в крови

Рекомендации для снижения уровня холестерина

Продукты, рекомендуемые для употребления

Злаки, выпечка, сладости

Хлеб грубого помола, каши (особенно из геркулеса), приготовленные на воде, макаронные изделия, рис, бобовые (чечевица, фасоль или горох).

Молоко и молочные продукты, яйца
молоко, кисло-молочные продукты, сыр с пониженным содержанием жира, яичный белок.

Супы

Очищенные мясные или овощные супы, супы из рыбы.

Рыба и морепродукты

Рыба белых сортов (особенно морская рыба, приготовленная на гриле или вареная). Жирная рыба-скумбрия, сардины, сельдь, тунец, лосось, палтус.

Мясо и мясопродукты

Мясо курицы (без кожи), индейки, ребе – постная говядина, телятина, мясо ягненка.

Жиры

Оливковое, подсолнечное или кукурузное масло.

Овощи, фрукты

Все виды овощей и фруктов.

Напитки

Все виды соков, приготовленных без сахара, несладкий чай, кофе, минеральная вода

Продукты, употребления которых следует избегать

Злаки, выпечка, сладости

Хлеб высшего сорта, выпечка с большим содержанием жира (бисквиты, круассаны, пирожные), торты с шоколадным кремом, блины, пончики (жареные пирожки).

Молоко и молочные продукты

Цельное молоко, сливки, плавленые и твердые сыры с высоким содержанием жира (30% и выше), взбитые сливки.

Супы

Густые супы, супы-пюре, бульоны.

Рыба и морепродукты

Икра, креветки, крабы, кальмары, рыба, приготовленная на сливочном масле или свином жире.

Мясо и мясопродукты

Свинина, колбасы и сосиски, салями, паштет, бекон, мясо утки или гуся.

Жиры

Сливочное масло, свиной жир, сало, твердый маргарин.

Овощи, фрукты

Любые жареные овощи, картофель фри, чипсы.

Напитки

Все виды соков с добавлением сахара, все виды безалкогольных напитков с добавлением сахара, напитки с добавлением шоколада.

- **Диета**
- **Снижение избыточной массы тела**
- **Прекращение курения**
- **Повышение регулярной физической активности**
- **Медикаментозное лечение**
- **Занятия в профильных школах здоровья**

Проверить уровень общего холестерина можно бесплатно в поликлинике по месту жительства в рамках диспансеризации взрослого населения !

Нормальные показатели общего холестерина от 3,16 - 5,0 ммоль/л