



СНИЖЕНИЯ ХОЛЕСТЕРИНА

Для снижения холестерина важно изменить образ жизни, избавиться от вредных привычек, увеличить физическую нагрузку и придерживаться диеты 1,5,6:

Рекомендации по диете для улучшения общего профиля липопротеидов

		Предпочтительно	Употреблять умеренно	Употреблять редко и в ограниченных количествах
Злаки		Цельнозерновые	Рафинированный хлеб, рис и макаронные изделия, печенье, кукурузные хлопья	Пирожные, кексы, пирожки, круассаны
Овощи		Сырые и обработанные овощи	Картофель	Овощи, приготовленные с маслом или сливками, чипсы любые, картошка фри
Бобовые		Чечевица, фасоль, бобы, горох, нут, соя		
Фрукты		Свежие и замороженные фрукты	Сухофрукты, желе, варенье, консервированные фрукты, щербет, фруктовое мороженое, фруктовый сок	Фрукты засахаренные
Сладости и подсластители		Некалорийные подсластители	Сахароза, мёд, шоколад, конфеты	Мороженое, фруктоза, безалкогольные напитки
Мясо и рыба		Постная и жирная рыба, мясо птицы без кожи	Постная вырезка говядины, баранины, свинины или телятины, морепродукты, моллюски и ракообразные	Колбасы, салями, бекон, свиные рёбрышки, хот-доги, мясные субпродукты, икра, рыба жаренная
Молочная пища и яйца		Обезжиренное молоко и йогурт	Молоко, сыры со сниженным содержанием жира, другие молочные продукты, яйца	Обычный сыр, сливки, цельное молоко и йогурт, жирные сыры, молоко сгущенное
Приправа		Уксус, горчица, обезжиренные приправы	Оливковое масло, нетропические растительные масла, мягкие маргарины, майонез, кетчуп	Трансжиры и твёрдые маргарины, пальмовое, кокосовое и сливочное масло, сало
Орехи			Все несолёные (кроме кокоса)	Кокос
Приготовление пищи		Пароварение	Обжаривание, гриль	Жарка
Супы		Овощные		Супы на мясных бульонах, супы быстрого приготовления

Представленная информация не заменяет консультацию специалиста, обратитесь к специалисту.

Современная концепция сердечно-сосудистого здоровья:



Целевой уровень ХС ЛНП: _____

Целевой уровень АД: _____

Дата следующего приёма: _____

Назначенная терапия: _____

ХС ЛНП - холестерин липопротеинов низкой плотности. АД - артериальное давление.



Москва, Ореховый бульвар, 28,
м. Красногвардейская
с 08:00 до 20:00 (пн-вс)

www.fnkc-fmba.ru
+7 (499) 725 44 40

