



**ΩΝΑΣΕΙΟ ΚΑΡΔΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ
ΚΕΝΤΡΟ**

Τ Μ Η Μ Α Δ Ι Α Τ Ρ Ο Φ Η Σ

**ΟΔΗΓΙΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ
ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΝΤΙΜΕΤΩΠΙΣΗ
ΤΗΣ ΥΠΕΡΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΑΙΜΙΑΣ**





Οι οδηγίες διατροφής αποτελούν μέρος της συνολικής αγωγής υγείας που πρέπει να ακολουθείτε, και έχουν σκοπό να σας εξασφαλίσουν την καλύτερη δυνατή ποιότητα ζωής με όσο γίνεται μικρότερη απόκλιση από τις συνήθειές σας. Η διατροφή που σας συστήνουμε είναι υγιεινή αλλά και γευστική, ώστε να είναι δυνατή η χρόνια τήρησή της. Διαβάστε προσεκτικά τις οδηγίες που ακολουθούν και **μη διστάσετε να επικοινωνήσετε μαζί μας για οποιαδήποτε ερώτηση ή απορία σας δημιουργηθεί.**

Το Τμήμα Διατροφής του Ω.Κ.Κ.
Τηλ.: 210 94 93 000

Οι οδηγίες και οι παρατηρήσεις του βιβλίου βασίστηκαν στις ακόλουθες πηγές:

1. Αμερικάνικη Καρδιολογική Εταιρεία
2. Ελληνική Εταιρεία Διατροφής και Τροφίμων
3. "Πίνακας Συνθέσεως Τροφίμων και Ελληνικών Φαγητών"
Α. Τριχοπούλου 1992

© 2002 Ωνάσειο Καρδιοχειρουργικό Κέντρο

Απαγορεύεται η αναδημοσίευση και γενικά η αναπαραγωγή με οποιονδήποτε τρόπο, εν όλω ή εν μέρει ή και περιληπτικά, κατά παράφραση ή διασκευή, του παρόντος έργου με οποιοδήποτε μέσο ή τρόπο, μηχανικό, ηλεκτρονικό, φωτοτυπικό και ηχογραφήσεως ή άλλως πως σύμφωνα με τους Ν. 2387/1920, 4301/1929, τα Ν.Δ. 3565/56, 4254/62, 4264/75, Ν. 100/75 και τους λοιπούς εν γένει κανόνες Διεθνούς Δικαίου, χωρίς την προηγούμενη γραπτή άδεια από το ΩΚΚ.



αυξημένη χοληστερόλη του αίματος (πάνω από 200 mg)

προδιαθέτει για την εμφάνιση στεφανιαίας νόσου.

Πρέπει να γνωρίζετε ότι ένα ποσοστό της χοληστερόλης παράγεται στο συκώτι και το υπόλοιπο προέρχεται από τις τροφές μας και βρίσκεται κυρίως σε τρόφιμα ζωϊκής προέλευσης π.χ. τυρί, κρέας, αυγό, εντόσθια, βούτυρο, πουλερικά, ψάρια (Πίνακας II).

Η μεγάλη πρόσληψη χοληστερόλης και λίπους με την καθημερινή μας διατροφή προκαλεί αύξηση της χοληστερόλης του αίματος και στη συνέχεια αυξημένο κίνδυνο εμφράγματος. Γι' αυτό η χοληστερόλη στο καθημερινό μας διαιτολόγιο πρέπει να είναι μικρότερη από 300 mg (Πίνακας I).

Τη χοληστερόλη τη διακρίνουμε σε δυο μορφές:

HDL: χαρακτηρίζεται ως η “καλή” χοληστερόλη (Λιποπρωτεΐνη υψηλής πυκνότητας).

LDL: χαρακτηρίζεται ως “κακή” χοληστερόλη (Λιποπρωτεΐνη χαμηλής πυκνότητας).

Τα άτομα που έχουν υψηλά επίπεδα HDL-χοληστερόλης διατρέχουν μικρότερο κίνδυνο να πάθουν έμφραγμα της καρδιάς.

ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ ΣΤΟ ΑΙΜΑ ΣΑΣ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΕΤΕ ΤΙΣ ΕΞΗΣ ΒΑΣΙΚΕΣ ΑΡΧΕΣ:

- Διατηρήστε ή μειώστε το σωματικό σας βάρος αν είστε άτομο παχύσαρκο.
- Αυξήστε τη φυσική σας δραστηριότητα (άθληση, περίπατος).
- Μειώστε τα κορεσμένα λίπη. Στη θερμοκρασία δωματίου είναι στερεά (π.χ. βούτυρο, μαργαρίνη).
- Αυξήστε τα πολυακόρεστα και τα μονοακόρεστα λίπη. Στη θερμοκρασία δωματίου έχουν υγρή μορφή (ελαιόλαδο, ηλιέλαιο, σογιέλαιο).
- Μειώστε τη χοληστερόλη της διατροφής σας (βρίσκεται σε τρόφιμα ζωικής προέλευσης)
Πίνακες I & II.
- Αποφύγετε και το “κρυμμένο λίπος” που περιέχουν μερικά τρόφιμα (αλλαντικά, αρνάκι).

ΠΙΝΑΚΑΣ Ι

ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΣΕ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ

ΤΡΟΦΙΜΑ	ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ (mg/μερίδα τροφίμου*)
Λαχανικά	0000
Δημητριακά	0000
Φρούτα	0000
Όσπρια	0000
Αυγό ασπράδι ωμό (25g)	0000
Αυγό ολόκληρο ωμό (50g)	225
Γαρίδες βρασμένες (125g)	250
Εντόσθια (μυαλά βρασμένα 125g)	3875
Εντόσθια (γλυκάδια πηγανητά 125g)	475
Εντόσθια (νεφρά βοδινά βρασμένα 125g)	875
Κοτόπουλο, λευκό κρέας βρασμένο (125g)	100
Κρέας Μοσχάρι φιλέτο σάρας (125g)	125
Κρέας Χοιρινό (125g)	137
Μαγιονέζα (20g)	52
Μπακαλιάρος ατμού (125g)	75
Οστρακοειδή (π.χ. Μύδια) (125g)	125
Οστρακοειδή (π.χ. Στρείδια ωμά) (125g)	62.50
Πάπα κρέας, μόνο ψητή (125g)	200
Συκώτι βοδινό, βρασμένο (125g)	300
Συκώτι αρνίσιο, πηγανητό (125g)	500
Τυρί Cheddar (55g)	38.50

* Μερίδα εστιατορίου.

Οι τροφές στις έντονα κίτρινες σειρές, πρέπει να αποφεύγονται.

Τα στοιχεία έχουν αντληθεί από το βιβλίο της Α. Τριχοπούλου "Πίνακας συνθέσεως τροφίμων και ελληνικών φαγητών", Αθήνα 1992

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ Τ

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ

ΓΑΛΑ ΚΑΙ ΓΑΛΑΚΤΟΚΟΜΙΚΑ

- Γάλα αποβουτυρωμένο (0% λιπαρά)
(φρέσκο, εβαπορέ, σκόνη)
- Γιαούρτι με 0% λιπαρά
- Τυρί με πολύ χαμηλά λιπαρά
(cottage cheese, μυζήθρα
με χαμηλά λιπαρά)

ΛΑΧΑΝΙΚΑ ΚΑΙ ΦΡΟΥΤΑ

- Λαχανικά φρέσκα ή κατεψυγμένα
- Αντράκλα
- Φρούτα φρέσκα ή κονσερβοποιημένα

ΔΗΜΗΤΡΙΑΚΑ ΚΑΙ ΟΣΠΡΙΑ

- Ψωμί ολικής άλεσης, μαύρο, σίκαλης
- Αλεύρι μαύρο ή ημίλευκο
- Δημητριακά μη αποφλοιωμένα, Ρύζι,
Μακαρόνια
- Όσπρια (φασόλια, ρεβύθια, φακές,
φάβα, κουκιά)
- Κράκερς με την προϋπόθεση ότι
παρασκευάζονται με τα λάδια
που συστήνονται

Η ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ

ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ Η ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ

- Γάλα ημιαποβουτυρωμένο (φρέσκο, εβαπορέ, σκόνη)
- Γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά
- Τυριά μέτριας περιεκτικότητας σε λιπαρά

- Αβοκάντο (σε μικρές ποσότητες)

- Ψωμί εμπορίου

ΕΙΝΑΙ ΒΛΑΒΕΡΟ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ

- Γάλα πλήρες (φρέσκο, εβαπορέ, σκόνη)
- Γαλακτοκομικά προϊόντα που προέρχονται από πλήρες γάλα (κρέμα γάλακτος, σαντιγύ)
- Γιαούρτι με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά
- Τυριά τύπου Ένταμ, Γκούντα, Μπρί, Ροκφόρ, Κασέρι, Γραβιέρα, Φέτα, Παρμεζάνα
- Τυρί επεξεργασμένο, τυρί κρέμα
- Παγωτό, Κρέμες (από πλήρες γάλα)

- Φρούτα με κρέμα σαντιγύ
- Καρύδα

- Αρτοσκευάσματα που περιέχουν βούτυρο, σοκολάτα, πλήρες γάλα, αυγό και τυριά που πρέπει να αποφεύγονται (π.χ. κρουασάν)
- Τηγανητές πατάτες, Τσίπς
- Ζυμαρικά που περιέχουν ως συστατικό τους αυγά (π.χ. κανελλόνια, κυλοπίτες)

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ

ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ

ΚΡΕΑΤΑ

- Πουλερικά (Κοτόπουλο, Γαλοπούλα) χωρίς την πέτσα
- Κουνέλι
- Ασπράδι αυγού

ΨΑΡΙΑ

- Όλα τα ψάρια και κυρίως τα λιπαρά (σαρδέλλα-σολωμός-ρέγγα...)

ΛΙΠΗ ΚΑΙ ΕΛΑΙΑ

- Ελαιόλαδο, Σογιέλαιο, Καλαμποκέλαιο, Βαμβακέλαιο, Ηλιέλαιο
- Ελιές

ΡΟΦΗΜΑΤΑ

- Νερό, Τσάι, Καφές, Σόδες κ.τ.λ.
- Χυμοί από φρέσκα φρούτα και λαχανικά
- Κρασί και Οινοπνευματώδη σε μικρές ποσότητες

ΕΠΙΔΟΡΠΙΑ

- Γρανίτα
- Κέικ, Μπισκότα, Κουλούρια... με την προϋπόθεση ότι παρασκευάζονται με τα λάδια που συστήνονται, με γάλα 0% λιπαρά και μόνο με ασπράδι αυγού

ΔΙΑΦΟΡΑ

- Μαρμελάδα, Μέλι
- Πίκλες, Μουστάρδα, Βανίλια
- Λεμόνι, Πιπέρι, Ξύδι, Κανέλα

Σημείωση: Αν υπάρχει και άλλη διαταραχή της υγείας σας π.χ. ρωτήστε το γιατρό σας ή τη διαιτολόγο σας, γιατί σε αυτές τις

ΕΠΙΤΡΕΠΕΤΑΙ Η ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΗ ΧΡΗΣΗ ΤΟΥΣ

- Άπαχα μέρη από: Βοδινό, Χοιρινό, Μοσχάρι (Σπάνια κατανάλωση και σε μικρές ποσότητες)

ΕΙΝΑΙ ΒΛΑΒΕΡΟ ΝΑ ΚΑΤΑΝΑΛΩΝΕΤΕ

- Παχιά μέρη κρέατος
- Αλλαντικά, Λουκάνικα
- Εντόσθια (μυαλό, ουκώτι, νεφρά...)
- Κονσερβοποιημένα κρέατα με σάλτσα
- Κρόκος αυγού
- Αυγά ψαριών

- Μαργαρίνη μαλακή (soft) (Σπάνια κατανάλωση και σε μικρές ποσότητες)

- Βούτυρο
- Χοιρινό λίπος, Βοδινό λίπος
- Μαγειρικό λίπος, Λίπος κακάο
- Καρυδέλαιο, Φοινικέλαιο

- Οινοπνευματώδη σε μεγάλες ποσότητες

- Κέικ, Μπισκότα
- Επιδόρπια που παρασκευάζονται από πλήρες γάλα, κορεσμένα ή υδρογονωμένα λίπη και κρόκο αυγών
- Σοκολάτα γάλακτος ή στιγμιαία

- Μαγιονέζα με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά
- Ξηροί καρποί (καρύδια, αμύγδαλα)

- Μαγιονέζα
- Σάλτσες εμπορίου
- Σάλτσες τυριών

σακχαρώδης διαβήτης, ουρικό οξύ, νεφρική ανεπάρκεια, περιπτώσεις το διαιτολόγιό σας θέλει τροποποίηση.

ΜΕΤΡΗΣΤΕ ΤΗΝ ΠΟΣΟΤΗΤΑ ΤΗΣ ΤΡΟΦΗΣ ΣΑΣ

Το φαγητό πρέπει να μετριέται. Θα χρειαστείτε ένα κοινό φλυτζάνι τσαγιού ή ένα μπόλ 250 ml, ένα κουταλάκι του γλυκού και ένα της σούπας. Τα περισσότερα φαγητά μετριοούνται μετά το μαγείρεμά τους.

ΜΑΓΕΙΡΕΨΤΕ ΥΓΙΕΙΝΑ

Το κρέας πρέπει να είναι ψητό, βραστό ή σχάρας. Αποφεύγετε το τηγανητό. Τα χορταρικά μπορούν να μαγειρευτούν μαζί με της υπόλοιπης οικογένειας, η μερίδα σας όμως θα πρέπει να αφαιρείται προτού προστεθεί επί πλέον λάδι και αλάτι.

ΔΕΝ ΕΧΕΤΕ ΑΝΑΓΚΗ ΑΠΟ «ΕΙΔΙΚΑ» ΦΑΓΗΤΑ

Δεν είναι ανάγκη να αγοράζετε «ειδικά» φαγητά. Διαλέγετε και παρασκευάζετε το φαγητό σας από τα είδη τα οποία αγοράζονται για την οικογένειά σας: γάλα, χόρτα, ψωμί, κρέας, λίπη, φρούτα (φρέσκα ή ξηρά).

Τρώτε μόνο όσα φαγητά περιέχονται στον Πίνακα II και μόνο στις ποσότητες που αναγράφονται στο διαιτολόγιο.

ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΤΗΝ ΕΤΙΚΕΤΑ

Όταν αγοράζετε κάποιο προϊόν, πρέπει ως καταναλωτές να διαβάζετε την ετικέτα του. Δώστε μεγάλη προσοχή τόσο στην ποιότητα του λίπους (φυτικό ή ζωϊκό), όσο και στην εκατοστιαία περιεκτικότητά του στο τρόφιμο.

ΠΡΟΤΙΜΗΣΤΕ ΤΗ ΣΙΓΟΥΡΙΑ ΟΤΑΝ ΕΙΣΤΕ ΕΞΩ ΑΠΟ ΤΟ ΣΠΙΤΙ

Όταν βρίσκεστε στη δουλειά, καλύτερα να τρώτε ένα σπιτικό σάντουιτς ή ένα φρούτο ή φυσικό χυμό φρούτου, αντί να καταναλώνετε έτοιμα προϊόντα για τα οποία δεν γνωρίζετε την ποιότητα και την ποσότητα του περιεχόμενου λίπους.

Όταν θέλετε να φάτε έξω με παρέα, προτιμάτε στεγνά φαγητά π.χ. ψάρι ή κοτόπουλο σχάρας, σαλάτα, χόρτα και όχι τηγανητά.

ΑΝ ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ ΕΧΕΤΕ ΚΑΙ ΠΕΡΙΤΤΑ ΚΙΛΑ, ΤΟΤΕ ΓΙΑ ΝΑ ΜΕΙΩΣΕΤΕ ΤΟ ΒΑΡΟΣ ΣΑΣ, ΑΚΟΛΟΥΘΗΣΤΕ ΤΑ ΠΑΡΑΚΑΤΩ

- Προσπαθείστε η διατροφή σας να είναι ισορροπημένη και να διακρίνεται από ποικιλία.
- Οι μερίδες σας να είναι μικρές. Χρησιμοποιήστε μικρότερα πιάτα για το γεύμα σας και το δείπνο από αυτά που συνηθίζει να χρησιμοποιεί η υπόλοιπη οικογένεια. Να υπάρχει ποικιλία τροφών από όλες τις ομάδες τροφίμων.
- Το δείπνο σας να είναι πιο ελαφρύ από το γεύμα σας (π.χ. σαλάτα, γιαούρτι με 0% λιπαρά, φρούτο).
- Στα ενδιάμεσα των γευμάτων σας προτιμάτε να τρώτε ένα φρούτο αντί να πίνετε ή να τρώτε τρόφιμα που παχαίνουν (σοκολάτες, μπισκότα, καραμέλες).
- Να τρώτε αργά και να μασάτε καλά την τροφή σας.
- Να σηκώνεστε από το τραπέζι πριν ακόμη χορτάσετε.
- Να προτιμάτε να τρώτε τα φαγητά σας στεγνά, χωρίς σάλτσες και πολλά λάδια.
- Μην τρώτε τηγανητά (π.χ. τηγανητές πατάτες).
- Μην πίνετε αναψυκτικά και οινοπνευματώδη γιατί αντιπροσωπεύουν «άδειες θερμίδες».
- Μην καταναλώνετε ζυμαρικά και γλυκά.

ΜΑΘΕΤΕ ΝΑ ΖΕΙΤΕ ΜΕ ΤΗ ΔΙΑΙΤΑ ΣΑΣ

Τώρα είστε έτοιμοι να κάνετε κάποιες αλλαγές στις διατροφικές σας συνήθειες. Αυτό όμως **δε σημαίνει** ότι **δε μπορείτε** να απολαύσετε το φαγητό. Υπάρχουν πολλοί τρόποι να κάνετε το φαγητό σας εύγευστο και ευχάριστο, χωρίς να αγχωθείτε.

Σκοπός της διαίτας για την αντιμετώπιση της χοληστερόλης ή και του επιπλέον βάρους σας δεν είναι η στέρηση. Σωστή διαίτα είναι αυτή που είναι πρακτικά εφαρμόσιμη, ανάλογα με τις ανάγκες και τις δυνατότητες του κάθε ατόμου και βέβαια η διατροφή που έχει τις βάσεις της στη «Μεσογειακή Δίαιτα» (πολλά φρούτα, λαχανικά, όσπρια, ψάρι, ελαιόλαδο). Πρέπει να σκεφτείτε ότι αυτή η διατροφή είναι ιδανική για την υγεία σας και την οποία λογικά έπρεπε να ακολουθεί και σχεδόν όλος ο πληθυσμός των ενηλίκων.

TÜV
AUSTRIA
HELLAS
EN ISO 9001:2008
No.: 01013361



ΩΝΑΣΕΙΟ ΚΑΡΔΙΟΧΕΙΡΟΥΡΓΙΚΟ ΚΕΝΤΡΟ
ΛΕΩΦΟΡΟΣ ΣΥΓΓΡΟΥ 356, 176 74 ΚΑΛΛΙΘΕΑ
ΤΗΛ: 210 94 93 000 • FAX: 210 94 93 199
<http://www.onasseio.gr>