



FARMAMICA
via Annunziata 21
87038 - San Lucido (CS)
www.farmamica.com
ITALIA



Ipercolesterolemia e consigli dietetici

Alimenti consentiti:

- latte scremato, latte parzialmente scremato, yogurt magro bianco o alla frutta (0,1% di grassi);
- formaggi freschi, come ricotta di latte vaccino, robiola, mozzarella, fiocchi di latte, crescenza, certosino [si consiglia di limitarne il consumo ad una volta la settimana in quantitativi non superiori ad 80 grammi per porzione];
- uova intere sode o alla coque o in frittata cotta senza condimento nei quantitativi di una o due a settimana [il solo *albume* può essere consumato senza restrizioni particolari, giacché privo di colesterolo];
- carni magre (manzo, vitello, agnello, cavallo, coniglio, petto di pollo), facendo molta attenzione a scartare il grasso e la pelle di pollame. Si può consumare anche la carne di maiale, come il filetto o la lonza. La carne dovrebbe essere consumata tre volte a settimana;
- insaccati, quali prosciutto crudo, prosciutto cotto, speck magro o bresaola, limitandone il consumo ad una o due volte la settimana;
- pesce fresco o surgelato, tipo sogliola, merluzzo, trota, dentice, cercando di evitare il consumo di pesci grassi (sgombri, sardine, acciughe, capitoni, ecc...), di crostacei (cozze, vongole, gamberi) e molluschi e di evitare il consumo di pesce conservato sott'olio (es. tonno) [due - quattro volte la settimana];
- pane, il quale può anche essere sostituito da grissini "magri" (all'acqua), patate (lessate, al forno, purea), piselli e fagioli freschi;
- verdure, ortaggi e frutta, con l'eccezione per quella particolarmente ricca in zuccheri (frutta sciroppata, cachi, uva, fichi e banane);
- olio di semi di girasole o di mais;
- zucchero da cucina, limitandone il consumo a circa 20 grammi al dì; è anche possibile sostituire lo zucchero con 30 grammi di miele o marmellata;
- bevande: vino o birra in quantità moderata, rispettivamente 400 mL e 600-700 mL il giorno;
- caffè e tè non zuccherati.

Alimenti non consentiti:

- latte intero, yogurt intero, yogurt alla frutta, panna, creme di yogurt;
- prodotti caseari non riportati nella sezione precedente. In particolare, sono sconsigliati tutti i formaggi stagionati, come groviera, fontina, gorgonzola, sottilette, pecorino;
- carni grasse [es. pecora, oca, anatra, frattaglie (fegato, rene, cervello, rognone, cuore), insaccati e salumi (salame, coppa, pancetta, mortadella), fatta eccezione per quelli riportati nella sezione precedente];
- pane "condito" (all'olio, ecc...), fette biscottate, grissini, cracker, tortellini, ravioli, cannelloni, ecc...;
- lardo, pancetta, burro, strutto, sugna, margarina animale;
- frutta secca, gelati, cioccolato, bevande gassate e zuccherate (aranciate, cola, gassosa, ecc...).

NB: anche la digestione gioverà della tua alimentazione, poiché tutti gli alimenti grassi (burro, salumi, insaccati, formaggi, panna, mascarpone, carne di maiale, frittute, ecc...) ritardano lo svuotamento gastrico.

Cinque comandamenti
<ul style="list-style-type: none">• Scegli sempre pietanze con carboidrati complessi (lieviti e fibre) e dai sempre la preferenza al legume (fagioli, ceci, lenticchie, piselli), importante fonte proteica.
<ul style="list-style-type: none">• Cura la preparazione e la cottura dei cibi; le carni e il pesce dovrebbero essere cotte in modo da richiedere la minima aggiunta di grassi (griglia, cartoccio, piastra); le verdure dovrebbero essere consumate crude o cotte al vapore o bollite in poca acqua.
<ul style="list-style-type: none">• Prediligi sempre i cibi di origine vegetale rispetto a quelli di origine animale.
<ul style="list-style-type: none">• Stai attento ai grassi di cottura e di condimento! Dai la tua preferenza sempre all'olio extra vergine d'oliva (in modiche quantità).
<ul style="list-style-type: none">• Consuma meno alimenti ad alto contenuto di grassi e cerca di sostituire i grassi saturi con quelli polinsaturi.