

توصیه های تغذیه ای در کاهش کلسترول سرم

- درمان چاقی و کنترل وزن در دجه اول
- محدودیت چربی بویژه منابع چربی اشباع، ترانس از جمله لبنیات پرچرب، گوشت قرمز، سرشیر، خامه، امعاء و احشاء
- افزایش منابع دریافتی فیبر (سبزیجات، نان و غلات سبوس دار و ...)
- ورزش و فعالیت فیزیکی
- افزایش فیبرهای محلول (پکتین) در هویج خام، پخته
- افزایش دریافت بتاگلوکان از طریق جو یا سبوس جو
- مصرف سیر یا مکمل سیر آلیسین
- افزایش دریافت پروبیوتیک ها (ماست، پنیرهای لاکتیکی، دوغ کفیر)
- در کنار داروهای استاتین کوانزیم ۱۰ توصیه می شود.

توصیه های کاهش تری گلیسیرید سرم

1. کاهش مصرف قندهای ساده، با اندیس گلیسمی بالا (شکر، شیرینی، عسل، نوشابه)
2. کاهش مواد غذایی چرب به ویژه چربی اشباع
3. کاهش وزن
4. کاهش استرس
5. کاهش مصرف سیگار
6. ورزش
7. مکمل پروبیوتیک
8. توصیه به منابع امگا3 (گردو ، ماهی)

