



Giornata alimentare tipo

Colazione:

- **tè o caffè** senza zucchero
- **4-5 fette biscottate** (integrali)
- **1 yogurt** bianco magro
- **acqua**

Spuntini:

- **un frutto**, preferibilmente di stagione

Pranzo:

- **pasta o riso integrale**, possibilmente condito con verdure
- **carne bianca o pesce**
- **verdure**
- condire con **olio extravergine** di oliva

Merenda:

- **1 frutto** di stagione

Cena:

- **minestra**, minestrone
- **pesce** con insalata
- condire con **olio extravergine** di oliva

Sarebbe bene eliminare il grasso visibile da carne e affettati consentiti, togliere la pelle dal pollo e limitare il consumo di formaggi a non più di una volta a settimana. Le quantità devono essere stabilite a seconda delle necessità del soggetto. La dieta tipo qui riportata è da considerarsi solo a titolo di esempio. Rivolgersi a un medico dietologo o ad un biologo nutrizionista per avere delle indicazioni alimentari adatte al proprio fisico e metabolismo.

 **GRILLI**
VIA DELLA LIBERTA', 70 | ORTONA (CH)

DAL NOSTRO LABORATORIO



Ipertrigliceridemia

SCHEDA CONSIGLIO

Ipertrigliceridemia

È caratterizzata da un'elevata concentrazione di trigliceridi nel sangue.

La fonte principale sono i carboidrati che vengono trasformati dal fegato in trigliceridi e poi messi in circolo per arrivare alle cellule adipose.



Consigli sullo stile di vita

- **Eliminare le bevande alcoliche.** Oltre agli effetti nocivi dell'alcool determinano un'elevata produzione epatica di trigliceridi.
- **Raggiungere o mantenere il peso forma.**
- **Svolgere un'attività fisica moderata almeno 3 volte alla settimana.** Oltre a ridurre il rischio cardiovascolare, aiuta nella perdita di peso in caso di sovrappeso o obesità.



Alimenti consentiti

Pasta, riso, pane e cereali (orzo, farro, segale...) con moderazione e preferendo quelli integrali; fagioli, piselli, ceci, fave, lenticchie; carni magre, con moderazione; pesce; prosciutto crudo, cotto, speck, bresaola, previa eliminazione del grasso visibile; uova, frittate; latte e yogurt bianco, preferire i prodotti scremati; formaggi, con moderazione; ricotta; fiocchi di latte; verdure; passati di verdure; patate con moderazione; olio extra vergine di oliva; frutta secca non zuccherina; aglio, cipolla, aceto; sottaceti; caffè, caffè d'orzo; tè, tisane non zuccherate.



Consigli alimentari

- **Ridurre la quantità di frutta preferendo la verdura.** La frutta ha un maggiore contenuto di zuccheri semplici rispetto alla verdura.
- **Evitare bevande zuccherate e succhi di frutta.** Apportano una grande quantità di zuccheri ma sono privi di fibre, che ne rallenterebbero e ridurrebbero l'assorbimento.
- **Consumare alimenti ricchi di fibre.** Le fibre velocizzano il transito intestinale collaborando a ridurre l'assorbimento di grassi e carboidrati.
- **Limitare il consumo di sale a non più di 5-6 gr. al giorno** (circa 1 cucchiaino da caffè).
- **Seguire una dieta povera di grassi** privilegiando l'olio extravergine di oliva per il condimento.



Alimenti sconsigliati

Formaggi fermentati o stagionati, cibi piccanti, salumi e insaccati, selvaggina, scatolame, fritti, melanzane, peperoni, funghi, sottaceti, frutta secca, aceto, spezie, cacao, cioccolato, mandorle, caffè, tè, bevande alcoliche (vino, birra ecc.)

complementi consigliati

