HYPERCHOLESTEROLEMIE ET HYPERTRIGLYCERIDEMIE : QUELLE ALIMENTATION ?

Une alimentation bien choisie et équilibrée au quotidien joue un rôle déterminant dans le traitement de l'excès de cholestérol et de triglycérides et permet d'en prévenir les éventuelles complications à long terme.

L'origine alimentaire de l'hypertriglycéridémie n'est pas toujours facilement identifiable. **Le plus souvent une rééquilibration alimentaire, une perte de poids de 5 à 10 % et une activité physique régulière peuvent suffire à normaliser le taux de triglycérides.** Une origine génétique peut être en cause. Dans d'autres cas, le taux élevé de triglycérides dans le sang est dû à une sensibilité particulière aux sucres ou à l'alcool ou, plus rarement, aux graisses.

> LES GRANDS PRINCIPES

Améliorer le bilan lipidique

> Privilégier les aliments « protecteurs » tels que **poisson, fruits** (sans dépasser 2 portions de fruits par jour), **légumes, et huiles végétales fluides :** colza, olive, tournesol…

> Limiter la consommation de viandes grasses et charcuterie et **privilégier poisson et viandes maigres.**

> Remplacer le beurre par un corps gras riche en oméga-3 : **huile ou margarine.**

> Favoriser **le lait 1/2 écrémé, le fromage blanc de 0 à 20 %, le yaourt nature** et limiter le fromage à 1 portion (30g) par jour.

> Envisager la consommation **d'aliments enrichis en stérols végétaux** (margarines, produits laitiers, vinaigrettes).

> La consommation d'alcool, même en petite quantité, peut augmenter le niveau des triglycérides.
Il convient donc **d'être modéré et de réduire et/ou limiter les éventuelles boissons alcoolisées.**

En fonction de l'origine de l'hypertriglycéridémie :

> Réduire les sucreries et le sucre d'ajout ainsi que les aliments industriels à base de sirop de fructose ou de fructose... Préférer les **aliments à index glycémique bas** (cf : Prescription « Glucides et index glycémique »).

Privilégier une alimentation moins calorique

Le simple fait de perdre un peu de ventre permet de diminuer le taux sanguin de triglycérides et de LDL-cholestérol (mauvais cholestérol).

> COMMENTAIRES MÉDECIN

CACHET DU MÉDECIN

www.fruitdorproactiv.fr/healthcareprofessionals/- 07-2017

...SUITE HYPERCHOLESTEROLEMIE ET HYPERTRIGLYCERIDEMIE : QUELLE ALIMENTATION ?

> EN PRATIQUE

Fruits et/ou légumes	Atteindre 5 portions chaque jour. Si l'hypertriglycéridémie est due à une sensibilité particulière aux sucres, limiter la consommation à 2 fruits par jour (300 g environ). Attention à la banane et au raisin (très sucrés par rapport aux autres fruits) !
Pain et autres aliments céréaliers, pommes de terre et légumes secs	À chaque repas selon l'appétit. Favoriser les céréales complètes. Penser aux légumes secs : 2 fois par semaine.
Laits et produits laitiers (yaourts, fromages)	3 portions par jour. Favoriser le lait 1/2 écrémé Laitages : fromage blanc de 0 à 20%, yaourt nature Fromage : 1 portion/jour maximum (30g, équivalent d'1/8 de camembert)
Viandes, poissons et produits de la pêche, œufs	1 à 2 fois par jour. Viande (bœuf, veau, agneau, porc) : 3 portions par semaine maximum en privilégiant les plus maigres. Poisson : 2, idéalement 3 fois par semaine Privilégier les poissons comme saumon, sardine, maquereau ou hareng, riches en acides gras oméga-3. Œufs : 1 portion (= 2 œufs) par semaine maximum
Matières grasses ajoutées	**Limiter la consommation.** Opter pour les matières grasses végétales comme les margarines riches en oméga-3. Par exemple, pour l'assaisonnement, utiliser l'huile de noix ou de colza. Pour la cuisson, utiliser l'huile d'olive
Produits sucrés	**A éviter si l'hypertriglycéridémie résulte d'une sensibilité aux sucres.** Réduire le sucre d'ajout au quotidien. Limiter les sucreries et pâtisseries à 1 fois par quinzaine
Boissons	**L'eau** est la boisson à privilégier. Si l'hypertriglycéridémie résulte d'une sensibilité aux sucres et si l'on a l'habitude de consommer des sodas, opter pour les sodas « light » et eviter de consommer des jus de fruits. Réduire la consommation d'alcool, surtout si l'hypertriglycéridémie est sensible au facteur alcool.
Sel	**Limiter la consommation.** en réduisant le sel d'ajout en cuisine et les aliments très salés (chips, charcuterie, certains plats préparés…)
Activité physique	Au moins l'équivalent d'une **demi-heure** (idéalement 1 heure) de marche rapide chaque jour.