

Consigli dietetici per l'ipertrigliceridemia

Alimenti permessi

Pane, pane integrale; grissini, crackers, biscotti secchi normali e integrali (in dose limitata se in sovrappeso), pasta, riso normali e integrali (in dose limitata se il paziente e' sovrappeso)

Latte e yogurt magri, uova: consentite 2 uova alla settimana (calcolare anche la presenza di tuorlo d'uovo)

Formaggi magri (mozzarella, ricotta di pecora, taleggio magro, ricotta fresca, fontina, robiola)

Carne: preferire la carne magra; eliminare tutto il grasso visibile e la pelle. Utilizzare metodi di cottura con pochi grassi tipo forno, griglia, lessatura, prosciutto crudo sgrassato, bresaola

Pesce: tutte le qualita'. Almeno 3 razioni settimanali da 150-200 grammi ciascuna

Tutta la verdura ed i legumi sia crudi che cotti, tutta la frutta fresca salvo quella contenente molto fruttosio (vedi alimenti sconsigliati)

Olio di oliva, mais, girasole e margarina vegetale molle in quantità limitata, erbe aromatiche, aceto, limone, aromi vari

Alimenti proibiti

Pane, pasta, riso, grissini, crackers consentiti nella quantità limitata fornita dalla dieta se il soggetto e' in sovrappeso e deve dimagrire

Latte intero, panna

Formaggi grassi (provola, edam, certosino, pecorino, asiago, bel paese, caciotta, provolone, gorgonzola, emmenthal, parmigiano e grana, mascarpone, brie, cheddar)

Carne grassa, salumi, interiora

Uova in quantità superiore a quella concessa

Frutta ricca di fruttosio: uva, fichi, cachi, banane, ananas

Tutti i grassi solidi e di origine animale: burro, lardo, strutto

Zucchero ed alimenti che lo contengano: dolci e dessert in genere, creme, cioccolato (preferire un piatto di frutta alla fine del pasto!)

Vino e alcoolici soprattutto a forte gradazione

Birra (consentita quella analcolica)