

Υπερτριγλυκεριδαιμία

Σε περίπτωση που τα τριγλυκερίδιά σας βρίσκονται άνω των επιθυμητών ορίων, εφαρμόστε τις παρακάτω αλλαγές στον τρόπο της ζωής σας:

1. Διατηρήστε φυσιολογικό σωματικό βάρος

- Σε περίπτωση που το σωματικό σας βάρος είναι άνω του φυσιολογικού εύρους, επιδιώξτε την απώλεια βάρους, μέσω υποθερμιδικής υγιεινής διατροφής και συστηματικής σωματικής άσκησης.

Να θυμάστε: Στόχος δεν είναι η εφαρμογή μιας «δίαιτας» για ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα και έπειτα η εγκατάλειψή της, αλλά η υιοθέτηση μακροπρόθεσμων αλλαγών, ούτως ώστε οι υγιεινές συνήθειες να αποτελούν πλέον κομμάτι του τρόπου της ζωής σας.

2. Μειώστε ή σταματήστε εντελώς την πρόσληψη αλκοόλ

- Στην περίπτωση που συνηθίζετε να πίνετε αλκοόλ, να γνωρίζετε ότι οι άνδρες δικαιούνται μέχρι 2 μερίδες την ημέρα, ενώ οι γυναίκες δικαιούνται μέχρι 1 μερίδα την ημέρα (1 μερίδα = 15 g αλκοόλης):



1 μικρή μπίρα (330mL),
5% περιεκτικότητας σε αλκοόλ



1 ποτήρι κρασί (125mL),
11-13% περιεκτικότητας σε αλκοόλ



1 μερίδα υψηλόβαθμο αλκοολούχο
ποτό (40-45mL), π.χ. ουίσκι, βότκα,
40% περιεκτικότητας σε αλκοόλ

- Επειδή το αλκοόλ ασκεί μεγάλη επίδραση στα επίπεδα των τριγλυκεριδίων, αν δε ρυθμίζονται επαρκώς, μπορεί να χρειαστεί η πλήρης παύση της κατανάλωσής του.

Μην ξεχνάτε: Το αλκοόλ έχει πολλές θερμίδες. Στην περίπτωση που χρειάζεται να χάσετε βάρος, θα πρέπει να είστε ιδιαίτερα προσεκτικοί, όσον αφορά στον αριθμό των αλκοολούχων ποτών που επιλέγετε να καταναλώνετε.

3. Αυξήστε τη σωματική σας δραστηριότητα

- Υιοθετήστε τουλάχιστον 30 λεπτά την ημέρα μέτρια προς έντονη σωματική δραστηριότητα, όπως έντονο περπάτημα, ποδηλασία, κολύμπι, χορό, τουλάχιστον 5 ημέρες την εβδομάδα, χωρίς να αφήνετε πάνω από 2 συνεχόμενες ημέρες χωρίς άσκηση.



Οι πληροφορίες έχουν αμιγώς ενημερωτικό χαρακτήρα, δεν υποκαθιστούν τον διαιτολόγο και πρέπει πάντα να συμβουλευέστε τον ειδικό υγείας που σας παρακολουθεί για τις δικές σας ανάγκες.

- Τα 30 λεπτά της άσκησης δεν είναι απαραίτητο να είναι συνεχόμενα, άρα μπορείτε να τα μοιράσετε σε μικρότερες περιόδους, τουλάχιστον 10 λεπτών η κάθε μια.
- Η υιοθέτηση συστηματικής σωματικής άσκησης είναι ικανή να σας «παρασύρει» να πραγματοποιήσετε και άλλες ωφέλιμες αλλαγές στον τρόπο της ζωής σας, όπως για παράδειγμα, να σας κινητοποιήσει να τρώτε πιο υγιεινά ή να σταματήσετε το κάπνισμα.
Να θυμάστε: Η καλύτερη σωματική δραστηριότητα για εσάς είναι αυτή που είναι σχετικά εύκολο να ενσωματωθεί στην καθημερινότητά σας και σας είναι ευχάριστη.

4. Υιοθετήστε υγιεινή διατροφή

Προτιμήστε περισσότερο συχνά και σε κατάλληλες ποσότητες:

- Τα ολόκληρα φρέσκα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, τη βρώμη και τα δημητριακά προϊόντα ολικής αλέσεως (π.χ. το «μαύρο» ψωμί, το «καστανό» ρύζι, τα δημητριακά πρωινού ολικής αλέσεως).
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα με χαμηλά λιπαρά (π.χ. γάλα και γιαούρτι με 2% λιπαρά, μαλακή μαργαρίνη τύπου light, τυρί cottage, μυζήθρα ή ανθότυρο).
- Το λευκό κρέας (κοτόπουλο, γαλοπούλα), χωρίς την πέτσα.
- Τα λιπαρά ψάρια (π.χ. σαρδέλες, κολιός, σκουμπρί, σολομός, γόπα, γαύρος, πέστροφα).



Καταναλώστε λιγότερο συχνά και σε μικρές ποσότητες:

- Τη ζάχαρη, τη φρουκτόζη, το αμυλοσιρόπιο, το μέλι, τις μαρμελάδες, τις κομπόστες, τις γρανίτες, το ζελέ, τα αναψυκτικά, τους χυμούς φρούτων (τόσο τους φυσικούς, όσο και αυτούς του εμπορίου), τα ενεργειακά ποτά, τα δημητριακά πρωινού και τα επιδόρπια γιαουρτιού με πρόσθετη ζάχαρη, τα κάθε είδους γλυκά και τα προϊόντα φούρνου και ζαχαροπλαστικής, όπως τα κουλουράκια, τα μπισκότα, το κρουασάν, το κέικ και τα ντόνατς.
- Τα επεξεργασμένα, τα λεγόμενα «λευκά» δημητριακά προϊόντα (π.χ. το «άσπρο» ψωμί, τα «άσπρα» μακαρόνια) και τις πατάτες.