

Υπερχοληστερολαιμία

Σε περίπτωση που η ολική ή/και η LDL χοληστερόλη σας βρίσκονται άνω των επιθυμητών ορίων, εφαρμόστε τις παρακάτω αλλαγές στον τρόπο της ζωής σας:

1. Υιοθετήστε υγιεινή διατροφή

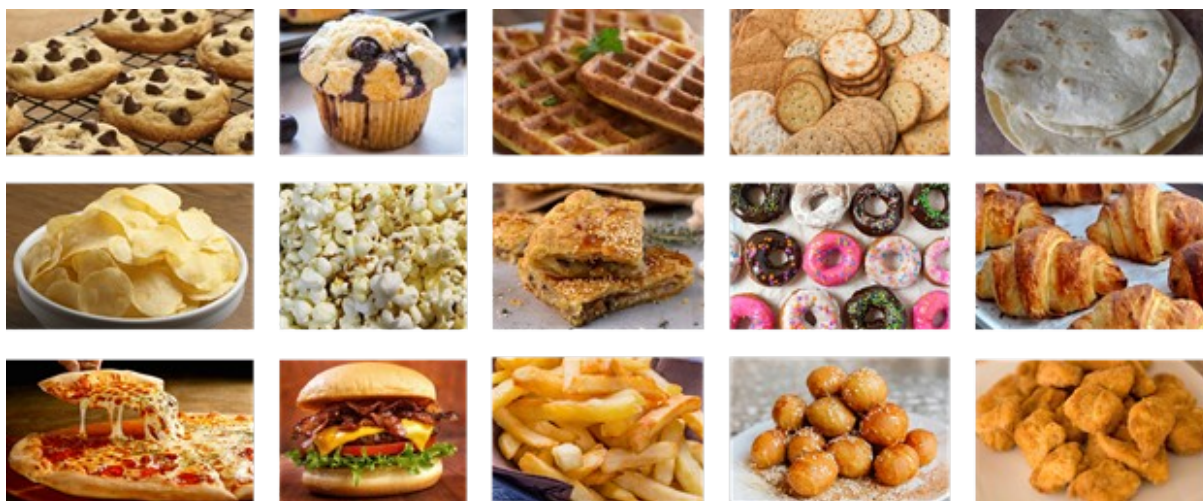
Προτιμήστε περισσότερο συχνά και σε κατάλληλες ποσότητες:

- Τα φρούτα, τα λαχανικά, τα όσπρια, τη βρώμη και τα δημητριακά προϊόντα 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 και το ψάρι.



Καταναλώστε λιγότερο συχνά και σε μικρές ποσότητες:

- Τα τυποποιημένα, έτοιμα προς κατανάλωση προϊόντα του σούπερ μάρκετ: Μπισκότα, κέικ, βάφλες, κράκερ, τορτίγιες, αραβικές πίτες, πατατάκια, ποπ-κορν κατευθείαν για τον φούρνο μικροκυμάτων, κατεψυγμένες ζύμες για πίτσα, νούντλς έτοιμα προς κατανάλωση.
- Τα προϊόντα φούρνου και ζαχαροπλαστικής: Πίτες με σφολιάτα (π.χ. σπανακόπιτα, τυρόπιτα), κουλουράκια, ντόνατς, μάφινς, κρουασάν, μπουγάτσες, μηλόπιτες, λεμονόπιτες, ρολά κανέλας.
- Τα τρόφιμα του ταχυφαγείου, τύπου φαστ-φουντ: Πίτσα, μπέργκερ, πατάτες τηγανιτές.
- Τα τηγανισμένα τρόφιμα: Πατάτες, κοτόπουλο, λουκουμάδες, ψαροκροκέτες, κοτομπουκιές.



- Το κόκκινο κρέας (αρνί, κατσίκι, βοδινό, χοιρινό, μοσχάρι) και τα παράγωγα του κρέατος, όπως είναι το ζαμπόν, το σαλάμι, το μπέικον, τα λουκάνικα και τα λοιπά αλλαντικά.
- Τα γαλακτοκομικά προϊόντα πλήρη σε λιπαρά (π.χ. τα λιπαρά λευκά και κίτρινα τυριά), την κρέμα γάλακτος, τις παλαιού τύπου σκληρές μαργαρίνες και το βούτυρο.
- Τα τροπικά φυτικά έλαια, όπως το λάδι καρύδας και το φοινικέλαιο.

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.

2. 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.



- 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.

3. 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.