

Fiche nutrition

L'Alimentation contrôlée en cholestérol

Le cholestérol est une grosse molécule **d'origine animale** qui assure différents rôles au sein de l'organisme (notamment la synthèse de la vitamine D) ; elle circule dans nos vaisseaux sanguins. **Il existe 2 types de cholestérol :**

- Le « bon » cholestérol (HDL) : lui se dirige vers le foie, lieu de son élimination
- Le « mauvais » cholestérol (LDL) : lui reste dans les vaisseaux sanguins et abîme les tissus.

Le principe du régime contrôlé en cholestérol :

Par une alimentation équilibrée et un choix des aliments précis, on va **diminuer les apports en « mauvaises » graisses** (graisses saturées souvent d'origine animale) **au profit des « bonnes » graisses** (graisses insaturées plutôt d'origine végétale) et également diminuer l'apport en cholestérol alimentaire.

On pourra aussi rechercher d'autres facteurs cardiovasculaires (tabac, hypertension artérielle, surpoids, sédentarité, diabète, âge...) pour affiner les choix des aliments.

Si le taux est trop important, il est fréquent d'associer un traitement médicamenteux.

« Le régime contrôlé en cholestérol commence en modifiant certaines des habitudes alimentaires »

- Equilibrer l'alimentation
- Consommer plus d'aliments riches en fibres (légumes et fruits)
- Consommer plus de poissons
- Diminuer les aliments riches en cholestérol animal
- Choix des aliments riches en antioxydants (vitamines C, A et E)



Privilégier

Fruits & légumes
Lait et produits laitiers à base de lait ½ écrémé ou écrémé
Poissons (même les plus gras)
Pain et céréales de préférence complets
Féculents & légumes secs
Eaux
Activité physique

Diminuer

Graisses de cuisson (surtout le beurre)
Charcuteries
Viandes grasses (mouton, agneau, porc...)
Fromages,
Crème, beurre et lait entier
Gâteaux sucrés, salés et pâtisseries
Sucre et produits sucrés
Alcool

Fiche nutrition



La prise en charge Saveurs et Vie

Nous établissons des menus personnalisés en tenant compte :

- des bases du régime hypocholestérolémiant (diminution de la fréquence de consommation des aliments riches en cholestérol par exemple)
- d'une grande variété d'aliments malgré les restrictions
- de vos goûts personnels

Les aliments cuisinés sans ou avec peu de matières grasses animales paraissent souvent plus fades. Notre traiteur cuisine des sauces « allégées » qui donnent du goût tout en limitant les apports en cholestérol.

Des menus contrôlés en cholestérol

Le midi

Betteraves crues râpées en vinaigrette
Aillade de veau
Tagliatelles nature
Faisselle nature
Salade de fruits exotiques

Le soir

Potage de cresson
Jambon blanc
Compote de pêches



Le + Saveurs et Vie

Pour améliorer la sapidité (la sensation que l'on a en bouche), nous proposons d'utiliser des herbes aromatiques, des condiments et des épices.

Ils rehaussent la saveur des plats mais sans les désavantages du sel.

Exemples :

Le basilic avec le bœuf
L'oseille avec le poisson
La ciboulette avec le filet de colin
Le vinaigre de cidre avec le veau
Le curry avec l'agneau ou le porc
Le piment d'Espelette avec le poulet...



Nos diététiciennes sont à votre disposition par téléphone pour vous conseiller à tout moment.