



São regras importantes para uma alimentação saudável:

- Faça **várias refeições por dia**, fracionadas, e coma pequenas quantidades de cada vez.
- Beba **água!**
- Evite **sumos e refrigerantes**.
- Controle o seu **peso** (perca, se necessário).
- Modere o consumo de álcool.



Se é fumador...

...decida-se a **deixar de fumar**. Se precisa de ajuda para o fazer, consulte o seu **médico assistente**.



Aposte no exercício físico...!

- Pode optar por pequenas **caminhadas** de 10 minutos (para um mínimo de 30 minutos acumulados ao fim do dia).
- Se anda de transportes, saia na paragem anterior e faça o resto do percurso a pé. Se usa carro, estacione-o no quarteirão anterior.
- Prefira as escadas ao elevador...crie **novas rotinas!**



Unidade de Saúde Familiar
Santo Condestável

Alimentação saudável na Hipertrigliceridemia

Elaborado por: Marta Fournier

Adaptado de versão anterior criada por: Catarina Empis, Mariana Lameiras, Rita Tato, Susana Mendonça, Elsa Feliciano.

Imagens:

<https://www.foodnavigator-usa.com/Article/2013/>



R. Patrocínio, nº 60 1350-230 Lisboa
Tel: 213913220

e-mail: condestavel.sec@arslvt.min-saude.pt
dezembro de 2018



O que é a hipertrigliceridemia?

A hipertrigliceridemia é o **aumento excessivo** de um tipo de **gorduras (triglicéridos)** no **sangue**. Estas gorduras provêm de duas fontes: dos alimentos e através da sua produção pelo fígado. Os triglicéridos resultam da transformação de alguns açúcares em gordura.

Porque é importante tratar a hipertrigliceridemia?

A alteração das gorduras no sangue está associada a um aumento do risco de **doenças cardiovasculares** como o enfarte agudo do miocárdio (**ataque cardíaco**) e acidente vascular cerebral (**trombose**).

O que deve evitar?



O mais importante neste problema de saúde é diminuir o consumo de alimentos ricos em “açúcares simples” – **bolos, doces**, compotas com alto teor em açúcar, mel, **bolachas**, produtos de **pastelaria, refrigerantes e sumos**.

Alimentos que deve evitar:



A confeção dos alimentos é importante: prefira **cozidos, grelhados ou estufados e assados com pouca gordura**.

- Alimentos **açucarados** (bolos, bolachas, biscoitos, compotas, doces, marmelada, chocolates, mel).
- **Leite**, iogurtes e **queijos gordos** (mais de **25%** gordura – ex. queijo da serra).
- **Carnes gordas: galinha, leitão, porco** (partes gordas), pele de aves.
- **Conservas** de carne e peixe.
- Produtos de **charcutaria** (enchidos, fiambres não magros, salsichas, bacon, toucinho).
- Crustáceos, **mariscos** e moluscos (**lulas, polvo**, choco).
- **Salgados** (rissol, croquete, pastel de bacalhau).
- Molhos: **maionese, ketchup, mostarda**.
- **Manteigas, margarina**, banha, **natas**, gelados.
- Refrigerantes, **sumos e bebidas alcoólicas**.

Alimentos de consumo liberal:

- **Leite e iogurtes magros** (sem açúcar).
- **Queijos magros** (até 25% de gordura).
- Legumes, frutas frescas.
- Carnes magras: **frango, peru, coelho**, borrego, cabrito, vaca, vitela, caça, **porco (partes magras)**.
- **Chás de ervas** (sem açúcar – **prefira adoçantes**).
- **Peixe**: sardinha, salmão, atum, lampreia, arenque.
- **Pão** (prefira fresco e integral), **cereais**, farinha.
- Batata, arroz, massa.
- **Azeite e óleo vegetal** (o mínimo para temperar e confeccionar).
- **Leguminosas** secas e verdes (feijão, grão, soja, lentilhas, tremoços, favas, ervilhas).



Temperere! - utilize **especiarias e ervas aromáticas**, sumo de **limão** ou **vinagre**. Para confeccionar ou temperar, prefira sempre o **azeite** (em moderação).