

# Συστάσεις υγιούς τρόπου ζωής για μια υγιή καρδιά<sup>2</sup>



## Διατροφή

### Είδη τροφίμων που πρέπει να επιλέγετε πιο συχνά

### Είδη τροφίμων που πρέπει να επιλέγετε λιγότερο συχνά

#### Ψωμί και δημητριακά

≥6 μερίδες την ημέρα, ρυθμισμένες ως προς τις θερμιδικές ανάγκες.  
Ψωμί, δημητριακά, ιδίως ολικής αλέσεως, ζυμαρικά, ρύζι, πατάτες, ξηρά φασόλια και μπιζέλια, κράκερ χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά και μπισκότα.

Αρτοσκευάσματα όπως λουκουμάδες, μπισκότα, κουλούρια βουτύρου, κέικ, κρουασάν, γλυκά ψωμιάκια, πίτες, κέικ για τον καφέ. Σνακς βασισμένα σε σιτηρά, όπως τοιπς, γαριδάκια, μίγμα σνακ, κλασικά κράκερς, βουτυρωμένα ποπ κορν.

#### Λαχανικά

3-5 μερίδες την ημέρα, φρέσκα, κατεψυγμένα ή σε κονσέρβα, χωρίς προστιθέμενο λίπος, σάλτσα ή αλάτι.

Λαχανικά τηγανητά ή παρασκευασμένα με βούτυρο, τυρί, ή κρέμα γάλακτος.

#### Φρούτα

2-4 μερίδες την ημέρα φρέσκα, κατεψυγμένα, κονσερβοποιημένα, αποξηραμένα.

Φρούτα τηγανητά ή φρούτα που σερβίρονται με βούτυρο ή κρέμα γάλακτος.

#### Γαλακτοκομικά προϊόντα

2-3 μερίδες την ημέρα γαλακτοκομικά χωρίς λιπαρά, γάλα 1/2%, 1%, αποβουτυρωμένο γάλα, γιαούρτι, τυρί cottage, τυρί χωρίς λιπαρά και τυρί χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά.

Πλήρες γάλα / γάλα 2%, γιαούρτι, παγωτό, κρέμα γάλακτος, τυρί.

#### Αυγά

≤2 κρόκοι αυγών την εβδομάδα. Ασπράδια αυγών ή υποκατάστατο αυγού (όπως "αυγά" λιναρόσπορου).

Κρόκοι αυγών, ολόκληρα αυγά

#### Κρέας, πουλερικά, ψάρι

≤ 140 γραμμάρια την ημέρα ψαχνό φιλέτο, μπούτι, «στρογγυλό» έξτρα άπαχο κιμά αλλαντικά που παρασκευάζονται με άπαχο κρέας ή πρωτεΐνη σόγιας, πουλερικά χωρίς το δέρμα τους, ψάρια.

Κρέας με πολλά λιπαρά: παϊδάκια, μπριζόλες «t-bone», κανονικός κιμάς, μπέικον, λουκάνικα, αλλαντικά: σαλάμι, μορταδέλα, λουκάνικα τύπου Φρανκφούρτης, εντόσθια: συκώτι, μυαλά, γλυκάδια, πουλερικά με το δέρμα τους, τηγανητό κρέας, τηγανητά πουλερικά, τηγανιτά ψάρια.

#### Λίπη και έλαια

Ποσότητα προσαρμοσμένη στις θερμιδικές ανάγκες: ακόρεστα έλαια, μαλακές ή ρευστές μαργαρίνες και προϊόντα επάλειψης φυτικού λαδιού, σάλτσες για σαλάτες, σπόροι και ξηροί καρποί.

Βούτυρο, λίπος, σκληρή μαργαρίνη σε ράβδους, σοκολάτα, καρύδα.

## Υιοθετήστε υγιεινές συνήθειες!<sup>2</sup>

- Μείωση του βάρους (χάστε το 10% του σωματικού βάρους σε 6 μήνες. Χάστε 250 γραμμάρια έως ½ κιλό την εβδομάδα.
- Επιλέξτε υγιεινά τρόφιμα (από τη στήλη 1) και μειώστε την πρόσληψη των τροφίμων της στήλης 2. Περιορίστε τον αριθμό των γευμάτων σας και επιλέξτε μέγεθος μερίδων ανάλογο με το σωματικό σας μέγεθος.
- Μειώστε το χρόνο της καθιστικής ζωής. Κάντε τη σωματική άσκηση μέρος της καθημερινής ρουτίνας.



15-PTA-12/14

# Ποιες είναι οι μετρήσεις των επιπέδων χοληστερόλης μου;<sup>1</sup>

## LDL χοληστερόλη

Βέλτιστη (<100mg/dl).....	<input type="checkbox"/>
Κοντά ή πάνω από τη βέλτιστη (100-129mg/dl).....	<input type="checkbox"/>
Οριακά υψηλή (130-159mg/dl).....	<input type="checkbox"/>
Υψηλή (160-189mg/dl).....	<input type="checkbox"/>
Πολύ υψηλή (≥190mg/dl).....	<input type="checkbox"/>

## Ολική Χοληστερόλη

Επιθυμητή (<200mg/dl).....	<input type="checkbox"/>
Οριακά υψηλή (200-239mg/dl).....	<input type="checkbox"/>
Υψηλή (≥240mg/dl).....	<input type="checkbox"/>

## HDL Χοληστερόλη

Χαμηλή (<40mg/dl).....	<input type="checkbox"/>
Υψηλή (≥60mg/dl).....	<input type="checkbox"/>

## Τριγλυκερίδια

Επιθυμητά (<150mg/dl).....	<input type="checkbox"/>
Οριακά υψηλά (150-199mg/dl).....	<input type="checkbox"/>
Υψηλά (200-499mg/dl).....	<input type="checkbox"/>
Πολύ υψηλά (≥500mg/dl).....	<input type="checkbox"/>

## Μήπως η διατροφή μου περιλαμβάνει τροφές πλούσιες σε χοληστερόλη και λιπαρά;<sup>2</sup>

Γ (γαλακτοκομικά με πλήρη λιπαρά- πλήρες γάλα, γάλα 2% λιπαρά, παγωτό, κρέμα γάλακτος, γιαούρτι πλήρες σε λιπαρά)	<input type="checkbox"/>
Α (ακατάλληλα τυποποιημένα προϊόντα όπως καραμέλες, γλυκά, πίτες, λουκουμάδες, μπισκότα)	<input type="checkbox"/>
Λ (λιπαρά ζωικής προέλευσης όπως χάμπουργκερ, κιμάς, λουκάνικα, μορταδέλα, σαλάμι, τηγανιτά τρόφιμα. Με λουκάνικο, τεμάχια από παχύ κρέας)	<input type="checkbox"/>
Α (ακατάλληλη διατροφή εκτός σπιτιού: γεύματα με πολύ υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά που είτε αγοράζονται και μεταφέρονται στο σπίτι ή καταναλώνονται στο εστιατόριο)	<input type="checkbox"/>

### References:

- (1) Nelson RH. Hyperlipidemia as a Risk Factor for Cardiovascular Disease. Prim Care Clin Office Pract 2013; 40: 195-211.
- (2) National Cholesterol Education Program. Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III) Final Report. September 2002.

