



*Azienda Ospedaliero-Universitaria
Maggiore della Carità
di Novara*

NORME GENERALI PER LA DIETA NELL' IPERCOLESTEROLEMIA



STRUTTURA COMPLESSA
DIABETOLOGIA-MALATTIE METABOLICHE
ENDOCRINOLOGIA

AOU MAGGIORE DELLA CARITA'
NOVARA

L'aumento del colesterolo nel sangue ("ipercolesterolemia") rende necessario un controllo dell'apporto dietetico di grassi alimentari, soprattutto di quelli di origine animale. Per tale ragione occorre che l'alimentazione sia controllata e che alcuni alimenti vengano eliminati o assunti in quantità moderata.

Sono da evitare:



latte intero



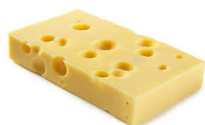
yogurt intero



panna



mascarpone



emmenthal



groviera



gorgonzola



grana



parmigiano



pecorino



fontina



caciocavallo



Bel paese



provolone



Asiago



robiola



taleggio



toma



Burro



Strutto



burro di arachidi



lardo



margarina



oli di semi vari

(che possono contenere olio di palma o di cocco che sono controindicati)



cervella



fegato



lingua,



animelle



trippa



rognone



cotechini



saliccia



wurstel,



salame crudo



salame cotto



mortadella



pancetta



patè di carne



hamburger confezionati



anatra



cappone



gallina



selvaggina



agnello



capretto



parti grasse del maiale



pesce fritto



molluschi



frutti di mare



crostacei



uova e paste di pesce



anguille



sardine



sgombro



tonno sott'olio



creme



maionese



altre salse



grissini o crackers



pane all'olio o alle olive



calzoni



pizze farcite con formaggio



prodotti di pasticceria con burro contenenti creme e panna (torte, brioches, biscotti farciti, gelati)



Sono da consumare con moderazione:



Latte parzialmente scremato



yogurt magro



mozzarella



ricotta magra



primosale



quartiolo



focchi di latte magro



formaggi tipo light





olio di oliva



oli ad elevato contenuto di grassi polinsaturi
mais, soia, girasole, arachidi



pollo senza pelle



tacchino



vitello



manzo



coniglio



cavallo



prosciutto
cotto



prosciutto
crudo



bresaola



speck magro



merluzzo



palombo



nasello



sogliola



salmone



dentice



orata



tonno al
naturale

i pesci vanno cotti: bolliti, alla griglia, in umido o al forno



pane



pasta



riso



grissini



crackers



polenta



gnocchi



patate

Gli ortaggi sono consigliati e possono essere consumati liberamente nella dieta.



I legumi dovrebbero essere consumati tre volte alla settimana



E' opportuno scegliere alimenti contenenti farine integrali

Se coesiste **diabete mellito** restano valide le indicazioni sopra riportate, ma dovrà essere attentamente controllato l'apporto di carboidrati. In particolare **dovranno essere eliminati**:



zucchero



zucchero di
canna



miele



marmellata



gelatina di
frutta



torte



brioche



biscotti



gelati



caramelle



succhi di frutta



cioccolato



gelati



caramelle



succhi di frutta



cioccolato



bevande gasate



yogurt di frutta



frutta sciroppata



frutta secca



frutta candita



fichi



cachi



uva



frutta tropicale

Gli amidi (pane, pasta, riso, crackers, grissini, polenta) dovranno essere consumati nelle quantità consentite dalle diete individuali .

Le bevande contenenti alcool etilico (vino, birra, liquori, aperitivi e superalcolici) possono essere consumati in modesta quantità:

1 bicchiere di vino al giorno



1 bicchiere di birra al giorno



1 bicchierino di liquore al giorno.



Queste bevande sono proibite se è presente un aumento dei trigliceridi o se fosse presente una malattia epatica.

