

Conseils patient – Hypertriglycémie

نصائح للمريض - ارتفاع دهنيات الدم

يمكن أن تساعدك هذه النصائح على خفض مستويات الدهون الثلاثية.

مارس 30 دقيقة على الأقل من النشاط البدني يوميًا

● توقف أو قلل من استهلاك الكحول قدر الإمكان.

● الطعام:

○ يفضل:

■ الأطعمة الغنية بالألياف:

■ الفواكه والخضروات الطازجة: ما لا يقل عن 5 حصص في اليوم (يفضل

الفاكهة الكاملة على عصائر الفاكهة) ؛

■ خضروات مجففة

■ البقوليات (العدس والفاصوليا البيضاء أو الحمراء والحمص) ؛

■ الشوفان؛

■ الأطعمة الغنية بأوميغا 3 (الأسماك الدهنية والمكسرات) ؛

○ استهلك الخبز والأطعمة النشوية بدون فائض ، مفضلًا الأطعمة التي تحتوي

على الحبوب الكاملة (خبز الحبوب الكاملة ، والأرز الكامل ، والحبوب الكاملة

، والمعكرونة الكاملة ، وما إلى ذلك) ، والحد من الأطعمة "البيضاء" (الخبز

الأبيض ، والأرز الأبيض ، والمعكرونة و الحبوب غير الكاملة ، والبطاطس ،

إلخ.)؛

- تجنب استهلاك الأطعمة أو المشروبات السكرية قدر الإمكان (الصودا ، القهوة السكرية / كابتشينو / فرابتشينو ، مشروبات الرياضة أو الطاقة ، الحلويات ، الكعك ، الآيس كريم ، إلخ).
- إذا كنت تعاني من زيادة الوزن ، فإن فقدان الوزن (حتى ولو بكمية صغيرة) يمكن أن يساعد في خفض مستويات الدهون الثلاثية. تحدث إلى طبيبك.