

Conseils nutritionnels

Notre alimentation influence dans une certaine mesure le taux de triglycérides sanguin et ainsi peut favoriser la survenue de maladies cardiovasculaires.

Trois facteurs jouent un rôle important dans l'élévation de ce taux :

- LA CONSOMMATION D'ALCOOL
- CELLE DE SUCRE
- L'EXCES DE POIDS

Quelles sont les modifications alimentaires à apporter dans ce cas ?



La prise en charge nutritionnelle de l'hypertriglycéridémie consiste à :

1. Bien équilibrer votre alimentation de manière générale

2. Éviter l'alcool et les boissons alcoolisées

Sous toutes leurs formes

Attention à la bière, même sans alcool, les cocktails, etc.

3. Éviter le sucre, les produits et boissons sucré(e)s

Les produits sucrés

Gâteaux, bonbons, confiture, pâte à tartiner, chocolat et barres chocolatées, pâtisseries, desserts lactés sucrés type crèmes desserts, entremets, ligeois ...

Les produits salés et sucrés

Les produits ultra transformés

Attention aux céréales du petit déjeuner sucrées, barres de céréales, gâteaux et pains industriels, biscuits apéritifs, biscuits dits « diététiques » ...

Boissons sucrées

Sodas, eaux aromatisées sucrées, jus de fruits même 100% pur jus, thés glacés préparés, boissons énergisantes.

4. Limiter le fructose

Réguler la quantité de fruits

Maximum **2 à 3 portions par jour**

Attention au fructose « caché »

Dans le miel, le sirop d'agave, les sodas et jus de fruits, certaines confitures allégées, certains produits diététiques au fructose.

5. Avoir une consommation suffisante en graisses oméga 3 :

Bien choisir ses huiles

- Pour les cuissons :

Privilégier les huiles de mélange **riches en huile de colza.**

- Pour les assaisonnements :

Huile de colza ou de noix

Manger du poisson gras 1x / semaine

Saumon, hareng, sardine, maquereau ...

Penser aux végétaux riches en oméga 3

La mâche, l'avocat, les oléagineux (noix, amandes, graines de lin et de chia...)

Choisir les produits de la filière Bleu-Blanc-Cœur



Les animaux Bleu-Blanc-Cœur reçoivent une alimentation diversifiée avec ces plantes et graines sélectionnées pour leurs qualités nutritionnelles ce qui améliore le profil lipidique des viandes, œufs, lait etc.

www.bleu-blanc-coeur.org

6. Avoir une activité physique régulière

Limitier le temps passé assis, devant les écrans, et bouger tous les jours est indispensable pour votre santé cardiovasculaire !