

CONSEILS ALIMENTAIRES EN CAS DE CHOLESTEROL ELEVE

Le cholestérol, qu'est-ce que c'est ?

Le cholestérol est indispensable à l'organisme et est en grande partie fabriqué dans le foie. En général, on distingue le "bon" et le "mauvais" cholestérol. Le bon cholestérol (HDL) vous protège contre les maladies cardio-vasculaires, notamment en participant à l'élimination du mauvais cholestérol (LDL). Le mauvais cholestérol, en revanche, augmente le risque de maladies cardio-vasculaires s'il est présent en quantité trop importante dans le sang (hyper-cholestérolémie). Le cholestérol se trouve dans certains aliments (d'origine animale seulement). Il influence le cholestérol sanguin mais pas de façon aussi manifeste que les graisses saturées.

Limitez votre consommation de graisses saturées

Les graisses saturées présentes dans l'alimentation stimulent la fabrication de "mauvais" cholestérol par le foie. Les aliments suivants sont riches en graisses saturées :

- Beurre, margarine et crème
- Graisses de palme et de coco
- Viandes et charcuteries grasses
- Fromages et produits laitiers entiers
- Viennoiseries, pâtisseries et douceurs (chocolat, crèmes glacées, etc.)
- Plats pré-cuisinés du commerce

Préférez les matières grasses insaturées

Les matières grasses riches en acides gras insaturés sont protectrices contre les maladies cardio-vasculaires (plus particulièrement les oméga-3). Elles sont présentes dans :

- Les huiles et certaines margarines
- Les poissons gras
- Les fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, etc.)

Pour une combinaison optimale des différents acides gras, variez les huiles que vous utilisez, en préférant l'huile d'olive (pour les mets froids) et l'huile de colza (pour la cuisson).

Lisez attentivement les étiquettes des margarines ! Elles devraient être riches en acides gras insaturés, et contenir moins de 1% d'acides gras trans. Si vous avez un doute, posez la question à votre diététicienne.

Privilégiez le poisson

La consommation régulière de poisson diminue le risque de maladies cardiovasculaires. Remplacez au moins deux fois par semaine la viande par du poisson.

Limitez la consommation de cholestérol

Certains aliments contiennent naturellement du cholestérol. Même si son effet sur la cholestérolémie est moins important que celui des graisses saturées, il est raisonnable d'éviter les aliments très riches en cholestérol :

- Consommez au maximum 2 jaunes d'œufs par semaine.
- Consommez au maximum 1 fois tous les 15 jours des abats (foie, rognons).

Consommez légumes et fruits en abondance

Il est apparu que les fibres et d'autres éléments (anti-oxydants) contenus naturellement dans les légumes et les fruits sont protecteurs contre les maladies cardiovasculaires.

Aussi il est recommandé de consommer au moins 1 légume à chaque repas et 2-3 fruits par jour. Pensez également aux céréales complètes plutôt que raffinées et intégrez de temps à autre des légumineuses à vos menus.

Maintenez un poids de santé

L'excès de poids a pour effet d'augmenter la cholestérolémie. Le risque cardio-vasculaire est accru si les tissus graisseux se situent au niveau de l'abdomen. Si vous souhaitez perdre du poids, évitez les régimes draconiens, souvent risqués pour la santé.

Conseils:

- Modérez votre consommation de graisses, de sucre ajouté, de sel et d'alcool.
- Mangez selon votre faim et écoutez votre satiété.
- Bougez !!! Marchez, prenez l'escalier, faites du vélo, du jardinage, de la natation ou de la gymnastique, etc.

Conseils pratiques pour cuisiner

Adaptez les recettes en modifiant le choix des ingrédients riches en graisses saturées.

Remplacez par exemple :

La crème et la mayonnaise par du séré, du yaourt ou de la crème à café

Le lard par du jambon.

Le fromage gras ou les yaourts entiers par des produits allégés.

Choisissez des modes de cuisson demandant peu de graisse, par exemple : le gril, le four, le micro-onde, l'eau ou la vapeur. Utilisez une poêle antiadhésive et contentez-vous d'une cuillère à soupe d'huile par personne et par repas pour cuisiner. N'utilisez pas le beurre pour la cuisson et préférez-le cru avec modération (au maximum 10g par jour).

Retirez la peau du poulet après l'avoir grillée (la majeure partie de la graisse se trouve juste sous la peau) et enlevez les bords gras de la viande avant consommation.

Au lieu de frire le poisson, pochez-le ou faites-le cuire au four, par exemple en papillote. Des herbes ou du citron mettront en valeur son goût fin.

Le jus de viande dilué avec du bouillon, agrémenté d'une tomate, d'un oignon, d'un poivron ou de champignons, devient une sauce agréable, que vous pouvez épaissir avec un peu de maïzena.

Utilisez sans modération les herbes aromatiques, les épices et le citron. ...et pensez à varier vos huiles !

Conseils pratiques au restaurant ou lors d'invitation

Choisissez une entrée pauvre en graisses saturées, comme un bouillon, du poisson ou une crudité.

Préférez une viande peu grasse (bœuf, veau ou filet de porc par exemple), du poisson ou de la volaille. Evitez les viandes et les poissons panés ou frits, ils auront absorbés une quantité importante de graisses.

Consommez de copieuses portions de légumes, de salades, de pommes vapeur, de riz, de pâtes.

Les jus et sauces sont souvent riches en graisses saturées. Demandez à les faire servir à part, pour décider vous-même de la quantité.

Les desserts à privilégier sont les fruits, salades de fruits, fromages blancs et sorbets.