توصیه های تغذیه ای در کاهش کلسترول سرم



- ✓ درمان چاقی و کنترل وزن در دجه اول
- ✓ محدودیت چربی بویژه منابع چربی اشباع، ترانس از جمله لبنیات پرچرب، گوشت قرمز، سرشیر،خامه، امعاء و احشاء
- ✓ افزایش منابع دریافتی فیبر (سبزیجات، نان و غلات سبوس دار و ...)
- ✓ ورزش و فعالیت فیزیکی
- ✓ افزایش فیبرهای محلول (پکتین) در هویج خام، پخته
- ✓ افزایش دریافت بتاگلوکان از طریق جو یا سبوس جو
- ✓ مصرف سیر یا مکمل سیر آلیسین
- ✓ افزایش دریافت پروبیوتیک ها (ماست، پنیر های لاکتیکی، دوغ کفیر)
- ✓ در کنار داروهای استاتین کوآنزیم ۱۰ توصیه می شود.

دانشگاه علوم پزشکی قزوین
مرکز آموزشی درمانی مستقل ولایت
واحد آموزش
راهنمای آموزش بیماران