

Le régime pauvre en cholestérol

Le régime hypocholestérolémiant n'est pas "sans graisse", bien au contraire : les graisses doivent représenter 30% de la ration calorique. Explications pour une meilleure alimentation.

Les principes et objectifs du régime:

Réduire ou normaliser le poids corporel

Réduire l'apport de graisses d'origine animale terrestre, par exemple :

1. beurre, même *allégé*
2. charcuterie, viandes grasses
3. lard, saindoux, végétaline
4. lait et laitages non écrémés, crème fraîche, glaces au lait
5. quiches, pizzas, brioches, croissants, viennoiseries, pâtisseries
6. sauces du commerce, huiles et margarines non autorisées
7. il faut privilégier les poissons, le lait écrémé et les laitages à 0% de matières grasses

Privilégier l'utilisation d'huile de noix, de pépins de raisins, de tournesol, de soja, de maïs, d'olive ou de colza pour l'accommodement et la cuisson à feu doux

Augmenter l'apport d'acides gras polyinsaturés appelés aussi *Oméga3* en consommant au moins trois fois par semaine des poissons dits *gras* qui ont en fait la même valeur calorique que les viandes demi-grasses (filet de bœuf par exemple). Ces poissons dits *gras* sont : anguille, hareng, maquereau, sardine, saumon, thon...)

Augmenter l'apport de fibres en consommant plus de légumes et de fruits

Supprimer les aliments riches en cholestérol tels que :

1. Jaune d'œuf
2. Foies et huiles de poisson, œufs de poissons
3. Abats, foies gras, charcuterie, lard, viandes grasses, cervelle
4. Beurre (même le beurre dit *allégé*), crème fraîche
5. fromages dont le taux de matières grasses est supérieur à 45%, margarines

Aliments	Autorisés	Déconseillés	
Viandes et charcuteries	<u>Viandes maigres</u> bœuf, cheval, gibiers, jambon <5% MG, lapin, porc maigre, veau maigre, volailles sans la peau ni le jus	<u>Viandes grasses</u> agneau, jambon >5% MG, mouton, porc gras, veau gras, lard, lardons et toute charcuterie	1 à 2 fois par jour Au - deux fois par semaine pour le poisson Eviter le soir
Abats		Tous (riches en cholestérol)	
Poissons	Tous, surtout les poissons dits "gras" à consommer au moins 3 fois par semaine : anguille, hareng, maquereau, sardine, saumon, thon	Anchois, poisson en conserve à l'huile, poisson fumé, salé ou séché, œufs de poisson, foies et huiles de poisson	
Crustacés, coquillages, mollusques	Tous en évitant de manger la tête des crustacés (très riche en cholestérol)	Tête des crustacés	
Œufs	Blanc d'œuf sans limitation (2 à 3 œufs entiers par semaine maximum)	Jaune d'œuf et poudre d'œuf	
Laitages	Lait écrémé, yaourt à 0% MG ou nature, fromage blanc à 0% MG ou en tous cas < 10% MG	Lait entier ou demi-écrémé, lait concentré, fromage blanc > 10% MG	
Crudités, féculents, légumes	Tous les légumes et féculents. Crudités accomodées avec une des huiles autorisées	Frites, chips, légumes et crudités du commerce préparés en sauce ou à l'huile	glycemie:taux de sucre dans le sang
Fromages	Fromages à moins de 45% MG (30 g/jour pour réaliser un apport de calcium adéquat)	Fromages à plus de 45 % MG	
Céréales	Pain blanc(Attention glycémie), pain complet, pain de campagne, pain de seigle, pain au son	Biscottes, pain viennois au chocolat ou au lait, brioches, croissants, viennoiseries, pâtes brisées ou feuilletées, pizzas et quiches	
Sucres	Chocolat, sucre, miel, confitures, compotes, sorbets à l'eau (sauf en cas de surpoids)	Gâteaux, pâtisseries, pâte d'amande, glaces au lait	
Graisses	Huiles de tournesol, noix, soja, pépins de raisin, maïs, olive, colza, margarines au tournesol	Beurre même <i>allégé</i> , crème fraîche, végétaline, saindoux, sauces préparées du commerce	
Condiments	Ail, épices, herbes aromatiques		
