

Régime pour abaisser le taux de cholestérol

1. Diminuez les graisses animales : elles contiennent beaucoup de cholestérol et d'acides gras saturés

A éviter	A choisir de préférence
Viandes riches en graisse (porc, lard, mouton, canard, oie)	Viandes maigres (veau, bœuf, volaille, animaux de chasse, poisson)
Toutes les saucisses, saindoux	Lait écrémé et produits laitiers écrémés (fromages maigres et ¼ gras, séré maigre, margarine de tournesol)
Le lait non écrémé et les produits laitiers non écrémés (crème, séré, fromages gras, beurre)	Légumineuses (haricots, lentilles), pain complet produits de céréales entières, soja → sans graisses et riches en protéines et substances de ballast (résidus)
Faire très attention aux graisses cachées (charcuterie, pâtes de confiserie, biscuits, cakes, crèmes glacées, chocolat).	

2. Employez moins de graisses pour cuisiner, ainsi qu'à table : choisissez les graisses les plus favorables à votre santé.

NB : les graisses qui ont une teneur élevée en acides gras insaturés abaissent le taux de cholestérol dans le sang.

A éviter	A choisir de préférence
Le beurre, le saindoux, la crème, le beurre de cacao, l'huile de coco, l'huile de palmier	L'huile de tournesol, de germes de maïs, de blé, de chardon, la margarine végétale à teneur élevée (min. 25%) en acides gras polyinsaturés (par exemple la margarine à base de tournesol)

NB : l'huile d'olive et d'arachide ont une position intermédiaire entre ces deux groupes ci-dessus.

3. Limitez la consommation de produits alimentaires riches en cholestérol comme par exemple : les tripes, les rognons, le foie, le ris de veau, la cervelle, la langue, le jaune d'œuf (max. 1 à 2 par semaine), le beurre, le saindoux, la crème du lait.

NB : tous les produits d'origine animale contiennent du cholestérol.

4. Consommez davantage de produits alimentaires riches en substances de ballast. Une teneur importante de substances de ballast dans l'alimentation contribue à abaisser le taux de cholestérol, à limiter les calories et à diminuer la faim.

A éviter	A choisir de préférence
La farine blanche et les produits à base de farine blanche raffinée, le sucre blanc raffiné, les repas sans légumes et sans salade	Légumes, pommes de terre, fruits, salades, pain complet, produits de céréales entières, graines de lin, germes de blé.