

# Recomanacions Nutricionals per a la Hipertrigliceridèmia

La **hipertrigliceridèmia** o tenir els **triglicèrids elevats**, és una alteració que consisteix en presentar valors de triglicèrids anormalment elevats en sang (**>150 mg/dL**). Els estudis demostren que la hipertrigliceridèmia comporta un elevat risc de patir esteatosis hepàtica (l'anomenat fetge gras), pancreatitis aguda i malalties cardiovasculars.

Els **triglicèrids** són la principal forma de greix que tenim a l'organisme. Aquests augmenten quan hi ha un consum desmesurat de greixos, sucres i/o alcohol per l'acció del fetge, per tal d'emmagatzemar aquest excedent calòric al teixit adipós i així utilitzar-los posteriorment com a substrat energètic. Si a més som sedentaris, el múscul no els fa servir com a font d'energia promovent l'obesitat i la hipertrigliceridèmia.

Generalment, la hipertrigliceridèmia no ocasiona símptomes, per tant, si no es realitza analítiques de sang regularment pot passar desapercebuda.

El tractament dietètic es centrarà en un canvi d'estil de vida que asseguri el manteniment d'un pes normal mitjançant la pràctica regular d'exercici físic, juntament amb el manteniment d'una alimentació saludable en la qual s'eviti l'alcohol, els greixos saturats i els sucres i es limiti l'aportació de carbohidrats i el consum de fibra dietètica.

## RECOMANACIONS GENERALS:

- Realitzi entre 3-5 àpats al dia. Intenti mantenir una disciplina horària.
- Mengi a poc a poc, mastegant bé i amb la família.
- Begui entre 2-3 litres d'aigua al dia.
- Tingui a mà aperitius saludables: vegetals, làctics desnatats i fruita.
- Utilitzi tècniques culinàries senzilles, que requereixin poc oli: planxa, grill, forn, microones, olla a pressió, vapor.

- Inclogui diàriament alguna peça de fruita fresca rica en vitamina C: taronja, mandarina, aranja, kiwi, maduixa, pinya. I 1 ració de vegetals crus.
- Utilitzi la sal en moderació, substitueixi-la per altres condiments com el vinagre, llimona, espècies i herbes aromàtiques per augmentar el sabor.
- Realitzi activitat física diàriament, entre 30-45 minuts mínim. Com per exemple: bicicleta, natació, caminar/córrer, classes col·lectives, etc.
- Eviti el tabac.

### **RECOMANACIONS ESPECÍFIQUES:**

- Eviti tot tipus de begudes alcohòliques, ja que augmenta els nivells de triglicèrids.
- Redueixi el consum de sucre i eviti el consum de productes de pastisseria, brioixeria industrial i rebosteria, així com de gelats.
- Augmenti el consum d'aliments rics en fibra com vegetals i fruites crues i amb pell, cereals integrals, pa o farines integrals i llegums.
- Procuri no consumir greixos en excés i eviti especialment els saturats.
- Prengui la llet i els seus derivats desnatats. Exclogui la mantega, la nata, la margarina i els formatges molt curats.
- Eviti el consum d'aliments processats i precuinats com arrebossats de peix, empanades, croquetes, lasanyes, pizzes, etc.
- Compte amb les etiquetes que posa "elaborat amb greix vegetal", ja que habitualment són productes preparats amb oli de palma, coco o greix trans. Són olis vegetals saturats que s'han d'evitar.
- Desgreixi sempre els brous preparats amb carn greixosa, cansalada o os de pernil, abans de consumir-los. Un cop fred, refrigeri'l i elimini la capa de greix que es forma a la superfície.
- Esculli carns magres (filet o llom), elimini la pell de les aus i el greix visible. Eviti les carns més greixoses com xai, altres parts del porc o vedella, com costella, vísceres o embotits.

- Consumeixi amb més freqüència peix que carn. Conté quantitats importants d'àcids grassos omega-3, especialment els blaus (salmó, sardines, verat, anxoves, tonyina). Consumeixi, almenys, 4 racions a la setmana. També podem obtenir aquests àcids grassos d'altres aliments com les nous, llavors de lli, soja en gra o beguda vegetal de soja.



## ALIMENTS RECOMANATS

- LÀCTICS: llet i iogurt desnatats, mató, formatge amb <20% matèria grassa (cabra fresc, tipus "Burgos", light).
- CARNES: carns i talls magres de vedella (filet, rodó, llom), pollastre o gall dindi sense pell, conill, porc (filet, llom, peus).
- PEIX: blanc (lluç, llenguado, gall, rap, moll, orada, llobarro, etc.), blau (tonyina, bonítol, sardines, verat, seitó, salmó, anxova), marisc (cloïsses, ostres, gamba, llagostí, calamar, sípia, pop, etc.).
- OUS: sencer.
- VERDURES: tot tipus.
- LLEGUMS: tot tipus.
- FRUITES: tot tipus.
- CEREALS: pa, arròs, pasta **integrals**.
- SUCRE I EDULCORANTS: stevia, eritritol.
- OLI: recomanat l'oli d'oliva verge extra, alvocat.
- DIVERSOS: olives, fruits secs naturals o torrats sense sal.
- BEGUDES: aigua, infusió, cafè.



## ALIMENTS A CONTROLAR

- LÀCTICS: formatges amb un 20-30% de matèria grassa (Parmesà, Edam, Brie, Bola, Camembert, Mozzarella).
- CARNES: pernil serrà sense greix, pernil cuit o *lacó*, embotit de gall dindi o pollastre.
- CEREALS: rebosteria casolana.
- SUCRE I EDULCORANTS: sacarina, aspartam, ciclamat sòdic, xocolata negra >70% cacau.

- OLI: olis vegetals (excepte palma i coco).
- DIVERSOS: olives.

## ALIMENTS DESACONSELLATS

- LÀCTICS: llet sencera i derivats làctics preparats amb llet sencera, formatges secs i curats, formatges amb >30% matèria grassa (Emmental, Cabrales, Roquefort, Gruyère, Manxec, Cheddar), cremes, gelats, natilles, flams i nata.
- CARNES: vedella, porc, xai i cabrit amb greix, embotits (xoriç, salami, fuet, mortadel·la, llonganissa), llardons, botifarra, productes de triperia, patés, etc.
- PEIX: peix en conserva (segons el tipus d'oli).
- FRUITES: fruita en almívar.
- CEREALS: brioixeria industrial (magdalenes, pastissos, etc.).
- SUCRE I EDULCORANTS: sucre, productes de pastisseria, xocolata amb llet i blanca, dolços de Nadal, mel, confitures, mermelada, almívar, compotes.
- OLI: mantega, margarina, llard, cansalada, bacó, oli de palma, oli de coco
- DIVERSOS: aliments precuinats, fregits, arrebossats, fruita dessecada (panses, orellanes, prunes seques, figues seques, etc.), aperitius envasats (patates xips, escorces de porc...).
- BEGUES: begudes alcohòliques, sucs fruites envasats i casolans, refrescos ensucrats, vi, cervesa, sidra, most.

## EXEMPLE DE MENÚ

ESMORZAR: 1 got de llet semidesnatada amb cafè (sense sucre) + 1 llesca de pa integral amb alvocat.

MIG MATÍ: 1 peça de fruita + 4 nous.

DINAR: Amanida de tomàquet, ceba tendra i pebrot amb llenties + pit de pollastre a la planxa amb guarnició de bolets a la planxa + 1 iogurt natural 0%.

BERENAR: 1 iogurt natural 0% + 1 cullerada de flocs de civada + 1 fruita.



SOPAR: saltejat de verdures + salmó amb d'arròs integral + ½ got de llet semidesnatada.