

Les conseils dans les hypercholestérolémies

L' **hypercholestérolémie** définie par un cholestérol total sanguin supérieur à **2,20 g/l** chez l' adulte , est un facteur de risque majeur de maladie **coronarienne** , une **prise en charge diététique optimale** est nécessaire , avec les recommandations suivantes :



Réduction des apports exogènes en **cholestérol à moins de 300 mg par jour** , en limitant notamment la consommation des abats , **cervelle crue** ou **cuite** , **rognons** et **tripes** essentiellement , du **jaune d' œuf** , du **foie gras** , du **beurre** , de fromages comme le **comté** , du ris de veau , des crevettes



Diminution de la consommation des **acides gras saturés** dans les graisses animales , dont le **beurre** , à remplacer par des margarines molles , la **crème fraîche** , le **saindoux** , les **produits laitiers** avec du lait entier , les **charcuteries** , les **viandes grasses** de bœuf , de porc , d' agneau ;



Augmentation des apports en **acides gras polyinsaturés** essentiels **Oméga 3** type acide **alpha linoléique** , présent dans les **poissons gras** type maquereaux , thons , sardines ou flétans , l' huile de colza , les légumes verts à feuilles , et **Oméga 6** type **acide linoléique** , présent dans l' huile de tournesol ;



Limitation de la consommation d' **acides gras trans** produits par **hydrogénation** des acides gras polyinsaturés , présents dans la **margarine dure** , les **frites** , les croustilles , les beignets , les **biscuits** , les craquelins , les **céréales** , la graisse végétale , les muffins , la croûte à pizza , les brioches , les gâteaux ;



Augmentation des apports en **acides gras monoinsaturés** d' origine végétale , comme l' acide **oléique** présent en grandes quantités dans l' **huile d' olive** , l' **huile de canola** , l' **huile de noisette** , l' huile de pépins de raisins , les arachides et les amandes , les noix et les avocats ;



Consommation d' aliments à base de **protéines de soja** sous forme de **fromages** tels les **tofus** à préparer ou prêts à cuisiner , de **laitages** comme le **tonyu** ou de **tamari** , sauce obtenue par fermentation du soja , plusieurs fois par semaine ;

Il est également conseillé de consommer une **gousse de 3 g d' ail blanc ou violet crue** , riche en composés soufrés , et des **esters de cholestérol d' origine végétale** sous forme de **margarines enrichies** ou de **laitages** type **DANACOL** ;

Docteur **Patrick AGENOR**