

Mesures diététiques pour abaisser le CT et le LDL-C

	Préférentiels	À consommer avec modération	À consommer occasionnellement en quantités limitées
Céréales	Grains entiers	Pain affiné, riz et pâtes, biscuits, flocons d'avoine	Pâtisseries, muffins, tartes, croissants
Légumes	Légumes crus et cuisinés		Légumes au beurre ou à la crème
Légumineux	Tous (y inclus soja et protéines de soja)		
Fruits	Fruits frais ou congelés	Fruits secs, gelées, confitures, fruits en conserves, sorbets	
Sucres et édulcorants	Edulcorants non caloriques	Saccharose miel, fructose, glucose, chocolat, bonbons	Cakes, glaces
Viandes et poissons	Poissons maigres et gras, volaille sans peau	Tranches de bœuf maigres, agneau, porc ou veau, fruits de mer, coquillages	Saucisses, salami, bacon, travers de porc ou de bœuf, hot-dogs, abats
Laitages et œufs	Lait écrémé et yaourts, blanc d'œuf	Lait non gras, fromage non gras et autres produits laitiers	Fromages habituels, crème, jaune d'œuf, lait entier et yoghourt
Graisses de cuisine et sauces	Vinaigre, ketchup, moutarde, sauces sans graisse	Huiles de légumes, margarines douces, assaisonnements de salades, mayonnaise	Beurre, autres margarines, graisses trans, huiles de palme et de coco, lard, graisse de bacon, sauces à base de jaunes d'œuf
Noix/graines		Toutes	Noix de coco
Méthodes de cuisson	Grillés, bouillis, à la vapeur	Sautés, rôtis	Fritures

Résumé des mesures sur le mode de vie et des choix d'alimentation saine pour la prise en charge du risque cardiovasculaire global

Les recommandations pour le régime doivent toujours prendre en compte les habitudes alimentaires locales ; cependant, il faut promouvoir l'intérêt des choix alimentaires sains d'autres cultures

Il faut consommer une alimentation très variée. Les apports énergétiques doivent être ajustés pour empêcher le surpoids et l'obésité

La consommation de fruits, de légumes, de légumineux, de noix, de céréales et de

pain complets, de poissons (surtout gras) doit être encouragée
La graisse saturée doit être remplacée par l'alimentation décrite ci-dessus et par des graisses mono et polydésaturées d'origine végétale, de façon à réduire, par rapport l'apport énergétique total, l'apport énergétique gras à < 35 % , l'apport de graisses saturées à <7 %, l'apport de graisses trans à < 1%, et l'apport alimentaire de cholestérol à < 300 mg/jour
La consommation de sel doit être ramenée au-dessous de 5g/jour en évitant le sel de table, en limitant le sel de cuisson et en choisissant des aliments frais ou congelés non salés ; beaucoup d'aliments fabriqués et de confort, y inclus le pain, ont une forte teneur en sel
La modération doit être conseillée dans la consommation de boissons alcooliques (10-20g/jour pour les femmes et <20-30 g/jour pour les hommes) et l'abstention chez les patients à hypertriglycéridémie
La consommation de boissons et d'aliments à sucres incorporés, particulièrement certaines boissons gazeuses, doit être limitée, en particulier chez les patients à hypertriglycéridémie
L'activité physique doit être encouragée, avec un objectif d'exercice physique régulier d'au moins 30 minutes/jour chaque jour
L'usage et l'exposition au tabac doivent être évités