



ΕΥΑΓΓΕΛΟΣ Δ. ΕΥΚΑΡΠΙΔΗΣ
MD, MSc - ΕΙΔΙΚΟΣ ΚΑΡΔΙΟΛΟΓΟΣ

Ι. ΠΑΣΑΛΙΔΗ 57, ΤΚ 55132 - ΚΑΛΑΜΑΡΙΑ, 1ος όροφος - Τ. 2314 024 933, Κ. 697 4745794
FB. fb.me/efkarpidis.eu, E. info@efkarpidis.eu, www.efkarpidis.eu

ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΜΕΙΩΣΗ ΤΗΣ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗΣ

ΟΜΑΔΕΣ ΤΡΟΦΙΜΩΝ	ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ	ΕΠΙΤΡΕΠΟΝΤΑΙ ΠΕΡΙΟΡΙΣΜΕΝΑ	ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΑΠΟΦΕΥΓΟΝΤΑΙ
Γάλα και γαλακτομικά	Γάλα αποβουτυρωμένο (0% λιπαρά) (φρέσκο, εβαπορέ, σκόνη) Γιαούρτι με 0% λιπαρά Τυρί με πολύ χαμηλά λιπαρά (cottage cheese, μυζήθρα με χαμηλά λιπαρά)	Γάλα ημιαποβουτυρωμένο (φρέσκο, εβαπορέ, σκόνη) Γιαούρτι με χαμηλά λιπαρά Τυριά μέτριας ποσότητας σε λιπαρά	Γάλα πλήρες (φρέσκο, εβαπορέ, σκόνη) Γαλακτοκομικά προϊόντα που προέρχονται από πλήρες γάλα (κρέμα γάλακτος, σαντιγύ) Γιαούρτι με υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά Τυριά τύπου Ένταμ, Γκούντα, Μπρι, Ροκφόρ, Κασέρι, Γραβιέρα, Φέτα, Παρμεζάνα Τυρί επεξεργασμένο, τυρί κρέμα Παγωτό, Κρέμες (από πλήρες γάλα)
Λαχανικά και φρούτα	Λαχανικά φρέσκα ή κατεψυγμένα Φρούτα φρέσκα ή σε κονσέρβα	Αβοκάντο (σε μικρές ποσότητες)	Φρούτα με σαντιγύ Καρόδα
Δημητριακά και Όσπρια	Ψωμί ολικής άλεσης, μαύρο, σίκαλης Αλεύρι μαύρο ή ημίλευκο Δημητριακά μη αποφλοιωμένα, ρύζι, μακαρόνια Όσπρια (φασόλια, ρεβίθια, φακές, φάβα, κουκιά) Κράκερς με προϋπόθεση ότι παρασκευάζονται με τα λάδια που συστήνονται	Ψωμί λευκό εμπορίου	Αρτοσκευάσματα που περιέχουν βούτυρο, σοκολάτα, πλήρες γάλα, αυγό και τυριά που πρέπει να αποφεύγονται (π.χ. κρουασάν) Τηγανητές πατάτες, τσιπς Ζυμαρικά που περιέχουν ως συστατικό τους αυγά (π.χ. κανελόνια, χυλοπίτες)

Κρέατα	Πουλερικά (κοτόπουλο, γαλοπούλα) χωρίς την πέτσα Κουνέλι Ασπράδι αυγού	Άπαχα μέρη από βοδινό, χοιρινό, μοσχάρι (σπάνια κατανάλωση και σε μικρές ποσότητες)	Παχιά μέρη κρέατος Αλλαντικά, λουκάνικα Εντόσθια (μυαλό, συκώτι, νεφρά) Κονσερβοποιημένα κρέατα με σάλτσα Κρόκος αυγού
Ψάρια	Όλα τα ψάρια και κυρίως τα λιπαρά (σαρδέλλα, σολωμός, ρέγγα)		Αυγά ψαριών
Λίπη και Έλαια	Ελαιόλαδο, σογιέλαιο, καλαμποκέλαιο, βαμβακέλαιο, ηλιέλαιο Ελιές	Μαργαρίνη μαλακή (soft) (σπάνια κατανάλωση και σε μικρές ποσότητες)	Βούτυρο Χοιρινό λίπος, βοδινό λίπος Μαγειρικό λίπος, λίπος κακάο Καρυδέλαιο, φοινικέλαιο
Ροφήματα	Νερό, τσάι, καφές, σόδες Χυμοί από φρέσκα φρούτα και λαχανικά Κρασί και οиноπνευματώδη σε μικρές ποσότητες		Οινοπνευματώδη σε μεγάλες ποσότητες
Επιδόρπια	Γρανίτα Κέικ, μπισκότα, κουλούρια με την προϋπόθεση ότι παρασκευάζονται με τα λάδια που συστήνονται, με γάλα 0% λιπαρά και μόνο με ασπράδι αυγού		Κέικ, μπισκότα Επιδόρπια που παρασκευάζονται από πλήρες γάλα, κορεσμένα ή υδρογονωμένα λίπη και κρόκο αυγών Σοκολάτα γάλακτος ή στιγμιαία
Διάφορα	Μαρμελάδα, μέλι Πίκλες, μουστάρδα, βανίλια Λεμόνι, πιπέρι, ξύδι, κανέλα	Μαγιονέζα με χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά Ξηροί καρποί (καρύδια, αμύγδαλα)	Μαγιονέζα Σάλτσες εμπορίου Σάλτσες τυριών