

**Pour faire baisser votre cholestérol et/ou vos triglycérides suivez les conseils suivants :
(Club de réflexion des cabinets et groupes d'hépatogastro-entérologie Décembre 2010)**

1/ Pour le cholestérol :

Les aliments à éviter :

- les fritures et toutes les graisses cuites en général ;
- l'huile de palme ;
- les charcuteries sauf le jambon découenné-dégraissé ;
- les pâtisseries à base de beurre, de crème au beurre et/ou d'oeuf ;
- les viandes grasses telles que la viande de mouton ou d'agneau, les morceaux gras du boeuf, du veau et du porc (comme les morceaux proches des côtes) ;
- les « amuse-gueules », biscuits apéritifs, chips... ;
- les abats.

Les aliments à limiter car riches en cholestérol :

- le beurre : 10 g cru par jour ;
- les oeufs : 2 par semaine maximum ;
- le foie : 1 fois par mois maximum ;
- le fromage : 1 part de 30 g (jusqu'à 45 % matière grasse) par jour ;
- tout aliment contenant de fortes quantités d'huile de palme (viennoiseries industrielles, produits panés, frites surgelées...).

Les aliments à privilégier :

- le poisson : à consommer au moins 3 fois par semaine dont, au moins, 1 fois du poisson gras (maquereau, sardines, saumon...). Les poissons gras sont riches en oméga 3 ;
- les huiles riches en acides gras mono-insaturés (huile d'olive) ou en acides gras polyinsaturés (noix, colza...);
- certains fruits oléagineux : noix, noisettes, amandes. Elles sont riches en phytostérol.

Cependant, ils sont à limiter en cas de surpoids car ils sont très caloriques ;

- les légumes et les fruits : pour leurs teneurs en fibres qui favorisent la diminution du cholestérol sanguin et leurs antioxydants qui ont un rôle protecteur du système cardiovasculaire ;
- les légumes secs pour leurs richesses en fibres ;
- les margarines enrichies en phytostérol et en oméga 3 ;
- la graisse d'oie : elle est riche en acides gras mono et polyinsaturés. À consommer en petite quantité en raison de sa valeur énergétique élevée ;
- varier les graisses d'assaisonnement ;
- privilégier les viandes maigres.

2/ Pour les triglycérides

Les aliments à éviter :

- les boissons peu ou fortement alcoolisées : même en petite quantité ;
- les boissons sucrées (soda, sirop...) : il est possible de consommer des sodas lights et des sirops sans sucre si vous en ressentez le besoin ;
- le sucre de table et les produits sucrés sous toutes leurs formes : miel, confiture, glace, pâtisserie, fruits secs, fruits confits, chocolat, biscuits fourrés, les céréales sucrées pour petit-déjeuner...

Les aliments à limiter :

- les fruits : quelles que soient leurs formes de consommation : frais, en compote, à raison de 2 à 3 maximum par jour ;
- le pain et les féculents (riz, pâtes, semoule, pommes de terre...).

Les aliments à privilégier :

— les légumes verts : grâce aux fibres qu'ils apportent, ils permettent de réduire la vitesse d'absorption des aliments glucidiques pris au cours d'un repas et, ainsi, de réduire le stockage des triglycérides ;
— de même que pour le cholestérol : privilégier le poisson (surtout gras), varier les graisses d'assaisonnement, et préférer les viandes maigres favoriseront une diminution plus rapide du taux de triglycérides.

Cas particulier : l'hypertriglycéridémie sévère

Elle se caractérise par un taux de triglycérides supérieur ou égal à 5 g/l avec risque important de pancréatite aiguë. Une alimentation très restrictive en graisses (sans graisses de rajout) et sans aucun produit sucré, ni boisson sucrée et/ou alcoolisée sur 48 à 72 heures permettra de faire baisser rapidement ce taux dans des normes moins critiques.