

Alimentation équilibrée en graisses

Conseils généraux

Privilégier les matières grasses d'origine végétale et les varier.

Encourager la consommation de poisson gras.

Limiter la consommation à maximum une fois par semaine pour les aliments composés de graisses cachées non indispensables (fritures, viennoiseries, pâtisseries, charcuteries, etc.).

Les principales sources

ALIMENTS	A CONSOMMER MODEREMENT	A PREFERER
PAIN	Pain blanc, pain au lait, sandwiches, croissants, couques au beurre, biscottes blanches.	Pains complet, gris, petits pains complets ou gris, baguettes grises, biscottes complètes.
CEREALES	Sucrées, muesli croustillant.	Non sucrées, muesli non sucré, avoine.
POMMES DE TERRE	Cuites à la friture > 1 fois par semaine. Préparation prête à consommer. Sautées. Gratins ou purées à la crème/beurre.	Nature cuites à l'eau, à la vapeur, en robe des champs. Préparées au lait écrémé ou ½ écrémé.
RIZ et PÂTES	Préparations prêtes à consommer. Riz et pâtes blanches.	Riz complet, pâtes complètes.
LEGUMES	Préparation en sauce blanche ou au fromage, prêts à consommer (frais ou surgelés), en conserve « nature » (sel).	Frais ou congelés, cuits à l'eau, à la vapeur ou crus, en jus et en soupe maison.
FRUITS	En conserve au sirop (sucre).	Frais, congelés, en conserve au naturel, secs (modérément).
VIANDES	Préparation prête à consommer. Viande avec graisse visible, saucisson, lard, charcuterie grasse, salade de viande du commerce, viande panée, volaille avec la peau.	Viande maigre, gibier et volaille sans peau. Charcuterie maigre (de dinde ou poulet, viande fumée, jambon sans couenne. Légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots blancs, etc.).
POISSONS	Préparation prête à consommer. Salades du commerce. Pané et en conserve à l'huile.	Maigre et gras, frais ou congelé non préparé. Au moins 1 à 2 fois/ semaine à la place de la viande. En conserve au naturel.
PRODUITS LAITIERS	Lait entier, chocolaté. Yaourts ou fromages en dessert sucré (crème vanille, chocolat, caramel etc.). Idem à base de soja. Fromages 48+ (à pâte jaune, affiné, bleu, fondu, feta, mascarpone). Crème fraîche, fouettée.	Lait écrémé ou ½ écrémé. Yaourts et fromages blancs naturels surtout si écrémé. Crème allégée, crème de soja. Mozzarella, fromage de chèvre et ricotta allégés.
CORPS GRAS	Beurre, saindoux, graisses solides à frire, sauces à la crème, au beurre, mayonnaises. Huile de palme.	Margarine végétale allégée. Huiles de tournesol, de colza, de maïs, de pépin de raisin, d'olive.
BOISSONS	Sodas, boissons pour sportif, jus de fruit, bouillons, potages à la crème. Boisson alcoolisée : consommation maximum : F → 14 unités/ semaine ; H → 21 unités/semaine (max 3-4 unités en 1 jour).	Eaux, café, thé, 1 soda non sucré /j, 1 jus de fruit frais /j et jus de légume frais (non du commerce) à volonté. Soupe maison aux légumes.
GARNITURE SUCREE	Pâtes de chocolat à tartiner, granulés de chocolat, spéculoos.	Confitures, miel, sirop, pain d'épice (modérément).
CONFISERIES et PATISSERIES	Chocolats au beurre, crème, fourrés. Glace et pâtisserie, chips, pop-corn sucré/salé, noix grillées/salées.	Chocolat noir/lait nature 10g /j. Biscuit sec, galette de riz, sorbet, pop-corn nature. Noix non grillées/salées.
AROMATES	Sel, sauce soja, sambal. Préparation mélangée d'épices (sel).	Poivre, ail, tous les aromates, frais ou déshydraté.

Source : D'après A. Basdevant, M. Laville et E. Lerebours. « Traité de nutrition clinique de l'adulte », Médecine – Sciences Flammarion

Conseils en cas d'hypercholestérolémie

- Limiter l'apport lipidique, principalement en réduisant la consommation d'aliments riches en acides gras saturés (fromages, charcuteries), et en acide palmitique (aliments industriels, fritures, etc.) ;
- Favoriser la consommation de fruits et légumes (à chaque repas) ;
- Corriger l'excès de consommation d'aliments riches en cholestérol voir ci-dessus) ;
- Conseiller l'utilisation de margarines riches en phytostérols ;
- Promouvoir l'activité physique.

Conseils en cas d'hypertriglycéridémie

- Corriger l'excès de consommation d'aliments riches en sucres simples, et notamment en fructose (viennoiseries, jus de fruits du commerce, sodas, etc.), et l'excès d'alcool ;
- Valoriser les aliments riches en acides gras mono-insaturés et en oméga 3 (huile de colza) ;
- Diminuer l'excès de poids ;
- Promouvoir l'activité physique.