

Liste des aliments (Hypercholestérolémie)

Groupes alimentaires	Aliments conseillés	Aliments à limiter	Aliments déconseillés
Produits laitiers	-Lait entier -Fromage fondu (triangle) -Yaourt nature -Fromage frais (jben) -Petit lait (lben)	-Yaourt sucré -Fromage Edam (fromage rouge) -Fromage camembert - Fromages solides	
Viande ou poisson ou œuf	-Poisson ++ -Blanc d'œuf -Poulet sans peau -Dinde	-Bœuf (enlever le gras de la viande) -Bœuf haché (enlever le gras avant de hacher) -Crustacés sans tête	-Cervelle -Abats (Foie...) -Jaune d'œuf -Viande grasse -Saucisses -Charcuteries -Poulet avec peau -Fritures (viande, poisson, œufs)
Féculents	-Pain complet -Légumes secs -Riz* -Semoule et pâtes* -Vermicelle* -Pomme de terre*	-Pain blanc	-Viennoiseries -Pâtisseries -Msemmen, Sfenj ... -Chips et frites
Légumes et fruits	-Tous		- Noix de coco
Matières grasses	-Huile d'olive* -Huile d'argan* -Huile végétale*		-Graisses hydrogénées (margarine) -Mayonnaise -Crème fraîche -Beurre -Fritures - Huile de palme - Huile de noix de coco
Sucreries	-Miel naturel -Chocolat noir*	-Sucre morceaux -Chocolat faible en cacao -Chocolat blanc -Bonbons	-Biscuits au beurre -Biscuits à la margarine -Flans aux œufs -Glaces
Boissons	-Eau -Jus nature -Thé sans sucre -Café	-Jus sucrés -Boissons sucrés	
Divers	-Vinaigre de pomme		-Cube pour bouillon

* À ne pas abuser

Remarques générales:

L' hypercholestérolémie est avoir le cholestérol en excès dans le sang, mais ça peut être le bon (HDL) ou le mauvais (LDL)

Au cas où c'est le mauvais qui est en excès, il faut réduire la quantité des aliments riches en cholestérol et aussi d'autres constituants qui peuvent avoir le même effet et qui sont:

- **Les acides gras saturés:** on les trouve généralement dans les aliments d'origine animale (sauf pour le poisson mais pas les crustacés), par contre, pour les aliments d'origine végétale on les trouve en moindre quantité sauf pour: les noix de coco, l'huile de noix de coco, l'huile de palme(lire étiquetage car est présente dans beaucoup d'aliments industriels)

- **Le cholestérol: Aucun aliment d'origine végétale ne contient du cholestérol**

- **Les acides gras hydrogénés ou transformés ou trans:** sont des huiles végétales qui à de hautes T° se solidifient, et là ils ont un effet néfaste (comme les acides gras saturés), ils sont beaucoup présents dans la margarine, et dans des biscuits industriels
(Remarque: Les biscuits faits maison sont bien meilleurs que les industriels lorsqu'on utilise de l'huile au lieu de la margarine, et car ils ne contiennent pas des conservateurs)

- **Les sucres:** en excès, ils se transforment en graisses, et on distingue

*Les sucres simples: certains sucres de fruits et de lait, et le saccharose qui est les morceaux de sucre et tout ce qui est fabriqué avec, *il est à limiter*

* Et les sucres complexes: l'amidon: dans le pain, riz, maïs, couscous, pâtes, pomme de terre, banane...

On peut donc conclure que notre alimentation doit être moins riche en ces composants, et privilégier les acides gras insaturés qui sont en grande partie dans les graisses végétales (huiles d'olive, argan, tournesol...) et les fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes)

- Il ne faut pas supprimer totalement les lipides car sont importantes pour la santé et aussi contiennent les vitamines liposolubles (solubles dans les lipides)
- Des médicaments peuvent augmenter le cholestérol comme la pilule contraceptive
- Attention au tabac (fumée passive)
- Il ne faut pas abuser des aliments d'origine animale car contiennent du cholestérol, par contre **aucun aliment d'origine végétale ne contient du cholestérol**
- Mais toujours la quantité doit être raisonnable, même si ce sont des aliments permis
- Faire de l'activité physique (par exple 30 min de marche quotidienne)

Remarques par groupes alimentaire:

<u>Groupes alimentaires</u>	<i>Remarques</i>
<u>Produits laitiers</u>	Les produits laitiers sont très bons pour la santé mais il faut éviter les fromages un peu solides comme le Édam, Gouda ... Et les remplacer par les fromages "qui apparaissent aqueux" comme le fromage frais, le fromage fondu, et le lait bien sur
<u>Viande, poisson, œuf</u>	<p>-Manger de la viande, volaille ou poisson le soir n'est pas obligatoire, il faut éviter de consommer beaucoup d'aliments d'origine animale, donc si la quantité de viande ou volaille ou poisson est suffisante le déjeuner on n'en n'aura pas besoin de prendre le dîner, mais si on aime en prendre le déjeuner et le dîner, il convient de diviser la quantité en 2.</p> <p>-Les volailles ou poisson (environ 120g par jour crue*) mais si on consomme de la viande ne pas dépasser 100g/jour*</p> <p>-La viande (rouge) doit être sans graisse et ne doit pas être consommée quotidiennement 2 à 3 fois par semaine dont la viande hachée, mais privilégier au maximum le poisson, même s'il est gras comme les sardines</p> <p>-Il est fortement conseillé les viandes (ou volailles) "Beldi", car les autres peuvent avoir un effet néfaste sur notre corps (augmenter la quantité de gras)</p> <p>- Il est déconseillé de cuire avec la peau de volaille, même si elle ne sera pas consommée mais les graisses vont passer à la sauce.</p>
<u>Féculents</u>	<p>- La pomme de terre est considérée comme un féculent et non pas un légume</p> <p>- Il est conseillé de ne pas prendre deux féculents** lors du même repas, ou de diminuer de la quantité des deux, car des féculents en surplus favorise un surpoids, par contre il est conseillé de prendre un féculent à chaque repas (petit déjeuner et déjeuner et dîner)</p>
<u>Légumes et fruits</u>	- Les fibres (qui sont dans le pain complet, légumes et fruits) diminuent l'absorption du cholestérol
<u>Matières grasses</u>	<p>- Éviter les biscuits industriels car la plupart (sinon tous) contiennent les graisses ou huiles végétales hydrogénées, aussi dans la margarine.</p> <p>- Le beurre contient du cholestérol donc il; faut l'éviter et le remplacer par de l'huile végétale notamment l'huile d'olive qui contient les "bonnes graisses"</p> <p>- Éviter de mettre trop d'huile dans la cuisson et ne pas mettre dans la salade ou bien le contraire (par exemple cuisson sans huile comme dans le four et salade avec un peu d'huile) selon le goût</p> <p>- Si on a envie de manger du pain avec de l'huile, tartiner une cuillère dans le pain, mais pas baigner le bout de pain dans l'huile</p>
<u>Sucreries</u>	-Le miel naturel peut avoir un effet hypocholestérolémiant
<u>Boissons</u>	<p>- Le thé peu bouilli (2 à 3 min) est riche en théine donc il augmente la tension artérielle</p> <p>- Le café aussi est un excitant et augmente la tension artérielle</p>
<u>Divers</u>	-Le vinaigre de pomme est anti-cholestérol !

* C'est juste une estimation, pour calculer la quantité; voire page 5 et 6

** Féculents: aliments riches en amidon comme le pain, les pâtes, la semoule, les légumes secs ...

Remarques sur la structure des repas:

Un petit déjeuner: équilibré comporte -une boisson (thé, lait...)
-un céréale (de préférence pain complet)
-un produit laitier

La collation: On peut prendre du pain complet, du fromage frais, du fromage fondu, des noix, un fruit, du lait, un jus de fruit, ou un fruit coupé dans un yaourt nature ...

Le déjeuner: - Commencer par le fruit 15min avant le repas
- Viande, poisson ou œuf (attention pour œuf voir page 5 et 6)
- Salade de crudités (légumes crus)
- Légumes cuits
- Féculent (comme pain complet ou riz ou couscous ...)

Le goûter: On peut prendre du pain complet, du fromage frais, du fromage fondu, des noix, un fruit, du lait, un jus de fruit, ou un fruit coupé dans un yaourt nature ...

Le dîner: - Fruit/ salade
- Légumes cuits (en tajine, au four, comme soupe ...)
- Féculent(comme la semoule, la pomme de terre, le riz ...)
- Viande, poisson ou œuf (potentiellement)

(Les produits laitiers: 3fois par jour, en général pour les adultes, sauf exceptions)

Exemple de Menu:

Petit déjeuner: - Un verre de thé
- Un morceau de pain complet
- Fromage frais (jben)

Collation: - Quelques noix/dattes
- Un verre de lait sucré au miel pur

Déjeuner: - Pêche
- Salade tomate concombre+vinaigre pomme
- Tajine: merlan + légumes avec un peu d'huile d'olive
- Un morceau de pain complet

Goûter: - Yaourt nature avec morceaux de pomme
- Morceau de pain complet + fromage fondu

Dîner: - Soupe de légumes et pomme de terre
- Pomme

Apprécier le régime:

- Je vous conseille le lait entier, car d'abord il est plus bon que le lait écrémé, et aussi même s'il contient du cholestérol et des acides gras saturés, ce n'est pas en grande quantité, et avec un régime pauvre en cholestérol, acides gras saturés, hydrogénés, et en sucres et riche en oméga 3 et oméga 6 (huile d'olive, poisson ...), ce n'est pas dangereux pour la santé.
- Un yaourt nature est apprécié chez les uns, d'autres pas, mais si on a envie du goût sucré, on peut couper des fruits en morceaux et mélanger avec, et on peut même ajouter des morceaux de noix, d'amandes, noix de cajou, dattes..
- Préférer la cuisson au four, au tajine mais avec un petit peu d'huile, en vapeur, grillé ...
- On peut remplacer la mayonnaise avec un yaourt nature avec un peu d'huile dedans, poivron, herbes aromatisant ...

Comment manger les aliments déconseillés?

- Les aliments déconseillés contiennent une quantité de cholestérol ou d'acides gras "mauvais" si on en abuse, mais on peut avoir parfois envie d'en manger, *c'est possible mais avec des conditions:*
En quantité très limitée et pas chaque jour, mais combien?!

Bon à connaître

La quantité de cholestérol qui peut être consommée par jour ne dépasse pas 300mg (mais s'il y a présence d'une autre dyslipidémie ça doit être moins)

Donc si on veut situer à peu près ce qu'on doit manger, voici une teneur moyenne en cholestérol de certains aliments (les plus importants)

Aliments	Teneur en cholestérol pour 100g d'aliment
Lait entier	15mg
Fromage frais	20mg
Yaourt	5mg
Fromage solide (édam, camembert...)	80mg
Bœuf	60mg
Volaille(poulet, dinde)	70mg
Poisson	55mg
Crevette	120mg
Foie	300mg
Cervelle	1500mg
Blanc d'œuf	0mg
1 Œuf entier(blanc + jaune): une unité presque 50g	160mg
Beurre	250mg



Un exemple pour comprendre:

Donc **un verre de 150ml de lait + 30g de fromage frais + 1yaourt + 100g de viande** fait par jour presque 115mg donc,

→ Si on ajoute un œuf dur (bouilli) **ça ne dépasse pas 300mg**

→ Sinon un demi œuf, +30g de fromage dur comme Édam + un verre de lait + 1 yaourt par jour **ça ne dépasse pas 300mg**

→ Sinon 2verres de lait + un yaourt + 100g de poisson +20g de foie par jour **ça ne dépasse pas 300mg**

**Mais il ne faut pas oublier les préparations qui contiennent des œufs, du beurre, du fromage ...*

Et il ne faut pas aussi oublier les aliments qui, même ne contiennent pas du cholestérol mais qui contiennent des **acides gras saturés ou des trans,*

→ donc on peut manger **occasionnellement** et une petite quantité comme: un petit croissons **ou** quelques petits biscuits **ou** une petite "melwia" et ce jour là **diminuer ou ne pas consommer les aliments à limiter** comme le fromage rouge ou de la viande hachée ou des sucreries ou des préparations aux œufs par exemple, et comme ça essayer de compenser un aliment par un autre sans se priver complètement.



Avec tous mes souhaits de guérison et de bonne santé inchaallah et bon

appétit !



NB: Ces conseils sont valables pour une hypercholestérolémie seule, donc si vous avez une autre maladie, certaines de ces recommandations peuvent être modifiées.

**Auteur : Étudiante en 3ème année
de Diététique et Nutrition**