

TRIGLYCERIDES

Le triglycéride, substance indispensable à notre organisme, peut devenir dangereux lorsque son taux dans le sang est élevé.

Le triglycéride en excès se dépose sur la paroi des artères, notamment celle du cœur, formant des plaques graisseuses qui réduisent le calibre des artères.

CONSEILS ALIMENTAIRES

Eviter le surpoids: perdre les kilos excédentaires.

Diminuer l'apport des glucides (sucreries) en contrôlant la consommation des aliments suivants :

- Pain 2 X 40g/j.
- Féculents (riz, pâtes, pomme de terre, semoules)
- Légumes farineux (petits pois)=200g/j
- Légumes secs (lentilles, flageoles, fèves)=200g/j
- ne pas consommer plus de deux fruits par jour, en évitant les fruits très sucrés comme les bananes et les raisins
- Eviter les fruits secs(raisins secs, les figues, pruneaux)
- Supprimer toute consommation de sucre et de produits qui en contiennent, sodas, laitages sucrés, céréales sucrées, chocolats.
- Pas d'alcool, et pas de bière.

Prélèvement à domicile sur rendez-vous.
