

Cuidados Alimentares

Adote a dieta mediterrânica que consiste num regime alimentar variado, nutricionalmente equilibrado, rico em legumes, leguminosas, verduras e frutas e pobre em gorduras (totais e saturadas).

Utilize ervas aromáticas, vinagre, pimenta e limão para temperar a comida.

Diminua o consumo de sal (idealmente ingerir um valor inferior a 5,8g /dia). E Não utilize saleiro na mesa nem outros tipos de sal à venda no mercado (sal sem sódio, etc).

Opte por alimentos naturais ricos em fibra pois ajudam a manter o trânsito intestinal.

Coma mais peixes ricos em Omega-3 (sardinha ou salmão) e carnes magras (frango ou peru) eliminando a pele e as gorduras visíveis.

Evite alimentos processados pois estes contêm uma grande quantidade de sal adicionado e gordura saturada (enlatados, conservas, queijos, enchidos).

Cozinhe ao vapor ou grelhe os alimentos. Evite os fritos.

Prefira molhos à base de iogurte. Evite natas e maioneses.

Reserve o consumo de chocolate para dias de festa com 70% de cacau.

Reduza a ingestão de alimentos de origem animal (carnes vermelhas, manteiga, queijos gordos).

Evite produtos de charcutaria e alimentos pré-cozinhados.

Dê preferência a produtos frescos.

Prefira a ingestão de proteínas animais ligadas ao peixe, carne de aves sem pele e carnes magras.

Dê preferência ao azeite virgem extra e outras gorduras polinsaturadas.

Ingira mais alimentos ricos em ómega 3 (ex. sardinhas, salmão, óleo de soja).

Ingira mais cereais integrais, vegetais, fruta e fibras solúveis (que facilitam a eliminação do colesterol).

SE TIVER ALGUMA DÚVIDA CONTACTE O SERVIÇO DE CARDIOLOGIA/UCIC

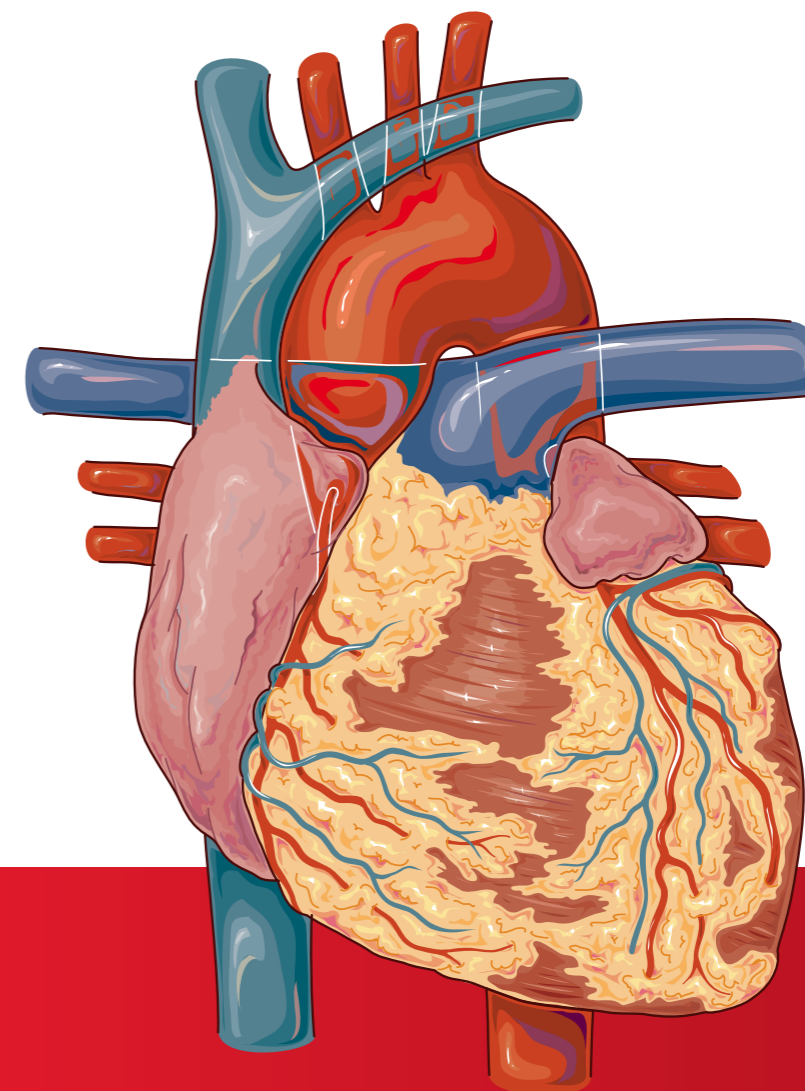
TELEFONE: 214348313/214348314



QR-CODE DESTE FOLHETO



Serviço Cardiologia



DISLIPIDÉMIA

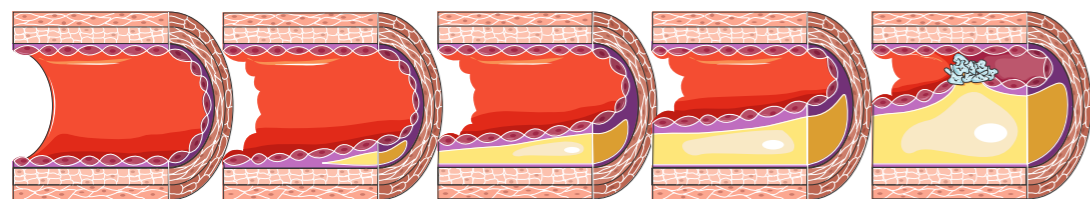
INFORMAÇÃO PARA O/A UTENTE E FAMÍLIA

O que é a Dislipidemia?

A Dislipidemia consiste na presença de níveis anormais de gordura no sangue. Quando em excesso esta gordura acumula-se nas paredes das artérias impedindo a normal circulação do sangue (Aterosclerose). Esta aglomeração pode provocar doenças como AVC ou EAM.

É um fator de risco para a doença cardiovascular contribuindo para a aterosclerose.

Tipos de Colesterol



Valores Recomendados

COLESTEROL TOTAL ◁ 190 MG/DL	Substância natural, produzida em grande parte pelo fígado e presente em todas as células do corpo. Em quantidades normais é fundamental ao metabolismo: participa nos sais biliares (importantes para a digestão das gorduras), na constituição das hormonas sexuais e é essencial para a constituição das membranas das células. No entanto, quando em excesso, conduz a problemas como a aterosclerose.
COLESTEROL LDL ◁ 115 MG/DL	LDL representa o “ mau colesterol”, pois oxida e deposita-se nas paredes das artérias, originando o seu endurecimento e obstrução.
COLESTEROL HDL ▷ 40 MG/DL HOMEM ▷ 45 MG/DL MULHER	HDL significa o “ bom colesterol”, responsável pela remoção do “ mau” colesterol do sangue e das paredes das artérias e é eliminado através do fígado.
COLESTEROL TOTAL ◁ 190 MG/DL	São componentes de grande parte das gorduras alimentares (animais e vegetais). Quando em excesso no sangue também estão associados a um maior risco cardiovascular.

Causas

- ♥ Fatores genéticos
- ♥ Alimentação rica em gorduras e pobre em fibras e vegetais
- ♥ Obesidade
- ♥ Sedentarismo
- ♥ Insulinorresistência (doentes obesos e diabéticos)

Principais recomendações para o tratamento/controlo das dislipidémias:

Mantenha uma prática regular e continuada de exercício físico- 30 a 60 minutos, quatro a sete dias por semana;

Faça exercício físico adaptado à sua condição. Tenha em consideração a sua tolerância ao esforço exigido e ainda a necessidade de validação do mesmo com o/a seu/sua médico/a assistente.

O controlo e a manutenção de peso normal, isto é, índice massa corporal igual ou superior a 18,5 mas inferior a 25; e perímetro da cintura inferior a 94cm, no homem, e inferior a 80 cm, na mulher;

