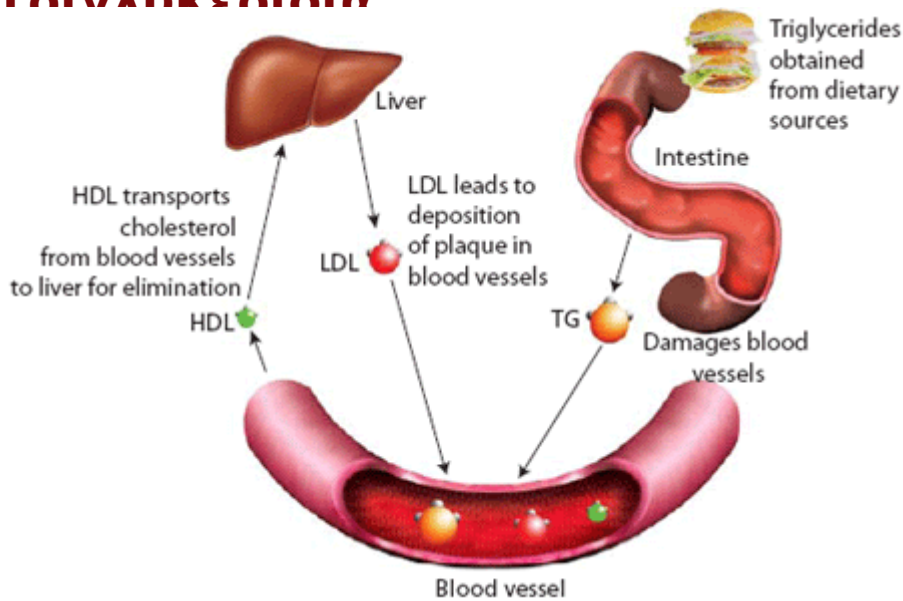


## Τι πρέπει να προσέξετε εάν έχετε αυξημένα τριγλυκερίδια



Η υπερτριγλυκεριδαιμία,

η ύπαρξη δηλαδή αυξημένων επιπέδων τριγλυκεριδίων στο αίμα, αποτελεί μια συχνή λιπιδαιμική διαταραχή, ενώ παράλληλα συγκαταλέγεται στους βασικούς παράγοντες κινδύνου για την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων.

Τα ευχάριστα νέα είναι ότι ορισμένες αλλαγές στις διατροφικές συνήθειες και τον τρόπο ζωής, μπορούν να συμβάλλουν αποτελεσματικά στην αντιμετώπιση του προβλήματος.

Σίγουρα, το πρώτο πράγμα που έρχεται στο μυαλό ενός ατόμου που θέλει να μειώσει τα επίπεδα τριγλυκεριδίων, είναι ότι πρέπει να στοχεύσει σε μείωση των λιπαρών της διατροφής και του αλκοόλ, εφόσον το καταναλώνει συστηματικά. Αν και οι παραπάνω στόχοι αποτελούν βασικές συστάσεις για την αποτελεσματική διαχείριση της υπερτριγλυκεριδαιμίας, εν τούτοις, σε ορισμένες περιπτώσεις είναι πιθανό να απαιτούνται περαιτέρω ενέργειες.

Έτσι, είναι σημαντικό να γνωρίζει κανείς πως ένας ακόμη διατροφικός παράγοντας που συνδέεται με τα επίπεδα τριγλυκεριδίων, είναι η πρόσληψη απλών υδατανθράκων. Ειδικότερα, η υψηλή περιεκτικότητα της δίαιτας σε απλούς υδατάνθρακες μπορεί να προκαλέσει αύξηση στα επίπεδα τριγλυκεριδίων, ενώ όταν καταναλώνονται κυρίως σύνθετοι υδατάνθρακες η επίδραση αυτή μετριάζεται. Μάλιστα, ιδιαίτερα σημαντική φαίνεται να είναι η επίδραση της κατανάλωσης φρουκτόζης, καθώς αυξημένες ποσότητες μπορεί να επιδράσουν

αρνητικά.

Συνεπώς, εάν έχετε αυξημένα επίπεδα τριγλυκεριδίων μην επικεντρωθείτε μόνο στα λιπαρά και το αλκοόλ, αλλά στοχεύστε και στον περιορισμό των απλών υδατανθράκων, μειώνοντας την κατανάλωση ζάχαρης, μελιού, μαρμελάδων, τροφίμων με υψηλή περιεκτικότητα σε αυτά (γλυκά κουλουράκια, κρουασάν, κέικ, σοκολάτες, παγωτά) και ροφημάτων που είναι πλούσια σε ζάχαρη (αναψυκτικά, χυμοί φρούτων με προσθήκη ζάχαρης, νέκταρ, φρουτοποτά, milkshake) κι επιλέγοντας προϊόντα δημητριακών ολικής άλεσης έναντι των αντίστοιχων επεξεργασμένων.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)