30 Σεπτεμβρίου 2014

Διατροφή για ένα παιδί με υψηλή χοληστερίνη

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

Οι περισσότεροι γονείς θεωρούν πως τα επίπεδα χοληστερόλης είναι ένας δείκτης που πρέπει να απασχολεί τους ίδιους και όχι τα παιδιά τους.
Ωστόσο, τα τελευταία χρόνια, όλο και περισσότερα παιδιά αντιμετωπίζουν πρόβλημα υπερχοληστερολαιμίας, ενώ παράλληλα, επιστημονικά δεδομένα δείχνουν ότι η αθηροσκληρωτική διαδικασία ενδεχομένως να ξεκινά από την παιδική ηλικία. Συνεπώς, ο έλεγχος των επιπέδων χοληστερόλης θα πρέπει να πραγματοποιείται από νωρίς και ειδικότερα σε παιδιά που εμφανίζουν παράγοντες κινδύνου όπως το αυξημένο σωματικό βάρος, η υπερχοληστερολαιμία των γονέων ή το οικογενειακό ιστορικό καρδιαγγειακών νοσημάτων. Οι επιθυμητές τιμές ολικής χοληστερόλης σε παιδιά και εφήβους είναι

<170 mg/dl, ενώ τιμές από 170 έως 199 mg/dl θεωρούνται οριακά αυξημένες και ≥200 mg/dlχαρακτηρίζονται ως υψηλές.

Η διατροφή παίζει σημαντικό ρόλο στη διαχείριση της υπερχοληστερολαιμίας, τόσο στους ενήλικες όσο και στα παιδιά, καθώς η υιοθέτηση ενός προτύπου ισορροπημένης διατροφής και άσκησης μπορεί να οδηγήσει στην αποτελεσματική

μείωση των επιπέδων χοληστερόλης. Στη συνέχεια θα βρείτε συμβουλές που μπορούν συμβάλλουν προς την κατεύθυνση αυτή:

Επιλέξτε γάλα και γιαούρτι χαμηλά σε λιπαρά (1,5%-2%) σε σχέση με τα αντίστοιχα πλήρη. Καλό είναι στο γάλα να μην προστίθεται κακάο, ζάχαρη ή μέλι.

Δώστε προσοχή στην επιλογή των τυριών: Αποφύγετε αυτά που είναι πλούσια σε λιπαρά (gouda, edam, cheddar, κεφαλογραβιέρα, κασέρι, φέτα, μοτσαρέλα) και προτιμήστε τα χαμηλά σε λιπαρά cottage, ανθότυρο, άπαχη μυζήθρα, κατίκι Δομοκού, φέτα χαμηλή σε λιπαρά. Μια καλή επιλογή είναι και τα κίτρινα τυριά με χαμηλά λιπαρά

Επιλέξτε κρέατα χαμηλής περιεκτικότητας σε λίπος όπως κοτόπουλο, γαλοπούλα, μοσχαρίσιο φιλέτο, ψαρονέφρι, χοιρινή μπριζόλα, κιμά από μοσχάρι ή από κοτόπουλο, κουνέλι. Αποφύγετε τα πλούσια σε λίπος όπως κατσίκι, αρνί και παϊδάκια. Επιπλέον, μην παραλείπετε να αφαιρείτε το ορατό λίπος.

Περιορίστε την κατανάλωση κόκκινου κρέατος (μοσχάρι, χοιρινό) σε 1 φορά/εβδομάδα.

Αποφύγετε πλούσια σε λίπος αλλαντικά όπως σαλάμι, μπέικον, μορταδέλα, πάριζα, λουκάνικα. Εναλλακτικά, επιλέξτε γαλοπούλα ή ζαμπόν βραστό από χοιρινή ωμοπλάτη.

Δώστε έμφαση στην κατανάλωση ψαριού 1-2 φορές/εβδομάδα. Καλές επιλογές αποτελούν ο σολωμός, οι γαύροι, οι σαρδέλες, η γόπα, το σκουμπρί, η πέστροφα και ο τόνος.
Μπορείτε να συμπεριλάβετε στη διατροφή του παιδιού σας το αυγό, αρκεί η κατανάλωσή του να μην υπερβαίνει τις 3 φορές/εβδομάδα.

Ενθαρρύνετε την κατανάλωση φρούτων σε καθημερινή βάση. Τα φρούτα είναι προτιμότερο να καταναλώνονται ολόκληρα και όχι με τη μορφή χυμών.

Φροντίστε να υπάρχει τουλάχιστον μία μερίδα λαχανικών (ωμά ή βρασμένα) στο μεσημεριανό και βραδινό γεύμα. Επιλέξτε λαχανικά με έντονα χρώματα!

Επιλέξτε όσπρια και λαδερά φαγητά 1-2 φορές/εβδομάδα.

Προτιμήστε τα προϊόντα ολικής άλεσης (ψωμί, φρυγανιές, δημητριακά πρωινού, μακαρόνια, ρύζι) έναντι των αντίστοιχων επεξεργασμένων.

Αποθαρρύνετε την κατανάλωση αναψυκτικών, φρουτοποτών και ροφημάτων πλούσιων σε λίπος (σοκολάτα, milkshakes).

Περιορίστε την κατανάλωση ζάχαρης, γλυκών, έτοιμων φαγητών (fast-food, σουβλάκια, πίτσες).

Αποφύγετε την κατανάλωση έτοιμων προϊόντων αρτοποιίας – ζαχαροπλαστικής (σφολιάτες, κρουασάν, τσουρέκια, μπισκότα) και αλμυρών σνακ (πατατάκια, γαριδάκια, κράκερ). Εναλλακτικά επιλέξτε ανάλατους ξηρούς καρπούς (περίπου 1 χούφτα).

Επιλέξτε το ελαιόλαδο ως κύριο προστιθέμενο λίπος στο φαγητό.

Αποφύγετε το τηγάνισμα και τσιγάρισμα των τροφών και προτιμήστε το βρασμό και το ψήσιμο. Μην προσθέτετε σάλτσες με κρέμα γάλακτος ή άλλα dressing εμπορίου.

Διαβάστε προσεκτικά τις ετικέτες των τροφίμων, ώστε να μην επιλέγετε τρόφιμα πλούσια σε λίπος, χοληστερόλη, αλάτι και ζάχαρη.

Επιδιώξτε την κατανομή της τροφής του παιδιού σας σε 3 κύρια γεύματα (πρωινό, μεσημεριανό, βραδινό) και 3 ενδιάμεσα σνακ (δεκατιανό, απογευματινό, πρό ύπνου), δίνοντας ιδιαίτερη προσοχή στην κατανάλωση πρωινού.

Εάν το παιδί σας είναι υπέρβαρο ή παχύσαρκο, επιδιώξτε σταδιακή σταθεροποίηση του βάρους.

Ενθαρρύνετε τη φυσική δραστηριότητα του παιδιού σας, περιορίζοντας τον καθιστικό χρόνο (ενασχόληση με τηλεόραση, υπολογιστή, ηλεκτρονικά παιχνίδια), επιλέγοντας δραστήριους τρόπους μετακίνησης (περπάτημα, ποδήλατο) και προτρέποντάς το να ξεκινήσει ένα άθλημα που του αρέσει.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη neadiatrofis.gr