

## 膽固醇血脂肪高的飲食衛教

- 一、 依均衡飲食的原則，保持理想體重。過重肥胖者，必須節制飲食和做適量的運動，以達理想體重的原則。
- 二、 限制膽固醇的攝取。如：內臟類（例如：心、肝、腎、腦）或蝦、蛤蜊和蛋黃（每星期以不超過3個為原則）；食用油以含多元不飽和脂肪酸為主的油為佳，如：玉米油、大豆油、葵花油、紅花子油…等。
- 三、 禁食任何加糖食物和飲料。例如：各種甜、糕餅點心，蜂蜜、汽水、可樂、罐頭、果汁等。
- 四、 禁食動物性油脂。例如：肥肉、雞皮、鴨皮、豬皮、豬腳，並多選用含飽和脂肪酸少的雞、鴨、魚、豆製品代替飽和脂肪酸較多的豬、牛、羊肉。
- 五、 少吃精緻食物，多攝取高纖維食物。例如：各種蔬菜、水果。
- 六、 避免大量飲酒或含酒精飲料。
- 七、 養成良好生活習慣，每日要有固定的運動（至少15分~30分）走路散步是洗腎病患最好的運動。
- 八、 時時留意自身的健康，血脂蛋白過高症，也可能由於遺傳原因或其他疾病。例如：糖尿病、腎病症候群、腎衰竭、胰臟炎、肝臟疾病所引起，故須配合疾病本身的治療。
- 九、 多吃深海魚類。例如：鮭魚、鱈魚、秋刀魚等，因其中含有EPA可降低血脂肪。