

TRIGLYCERIDES



En plus des règles précédemment citées, quelques suggestions pour vous aider à réduire le taux de triglycérides...

- Revoir la consommation de boissons alcoolisées
- Adapter sa consommation de sucres :
 - supprimer les boissons sucrées
 - réduire les sucres simples (confiture, bonbons, chocolats,...)
 - limiter les aliments sucrés (pâtisseries, viennoiseries,...)
 - diminuer les sucres complexes (pain, pâtes, pommes de terre,...)
 - ne pas dépasser 2 fruits par jour
- Choisir les graisses et privilégier les huiles ou les aliments naturellement riches en oméga 3 (huile de colza, poissons à chair grasse, noix,...)
- Corriger un éventuel surpoids

Corriger quelques erreurs pour retrouver un bon équilibre !

Parlez-en à votre médecin