



# *Web Contents*

---



2024년 04월 20일 04시 10분



## 이상지질혈증 나와 가족을 위한 예방과 관리

2017.06.13 조회수 448

### 이상지질혈증 예방법

1. 채소, 과일, 통곡물, 콩류, 생선, 땅콩 및 씨앗류, 식물성 기름, 가금류, 기름기 적은 고기 등으로 구성된 식이를 합니다.
2. 고열량 음식의 비중을 줄이고 신체 활동을 증가시켜 적정 체중을 유지합니다.
3. 기름진 고기, 버터, 치즈, 아이스크림, 튀김 등 포화지방, 트랜스지방, 콜레스테롤 함량이 많은 음식을 제한합니다.
4. 생선, 아마씨, 땅콩, 씨앗류, 식물성 기름 등 불포화지방이 많은 음식들을 적당량 섭취합니다.
5. 귀리, 보리, 땅콩, 과일, 채소 등 섬유질이 많은 음식들의 섭취를 늘려야 합니다.
6. 가당 음료와 과일 주스 같이 당분이 많은 음식을 제한합니다.
7. 콩과 같은 식물성 단백질 섭취를 늘립니다. 혈당의 변화를 최소화하고 식욕을 조절하기 위해 탄수화물과 함께 단백질을 섭취합니다.
8. 술은 적당히 마시며 과음하지 않습니다. 적절히 조절하는 것이 힘들다면 차라리 끊는 것이 좋습니다.
9. 필요하다면 식물성 스테롤, 수용성 섬유소, 피쉬오일 보충제를 복용할 수 있습니다.



#### 첨부파일

전체(zip)다운로드

이상지질혈증 나와 가족을 위한 예방과 관리 정보(리플렛).pdf (1018 hit/ 4.02 MB) ↓

미리보기

노년 이상지질혈증 환자에게 필요한 정보.pdf (1164 hit/ 3.86 MB) ↓

미리보기

제목 없음.png (874 hit/ 21.0 KB) ↓

미리보기



***MokPo - Si***  
***Web Contents***

