

# 血脂異常飲食

## ■ 前言

當血液中的總膽固醇、低密度脂蛋白膽固醇、三酸甘油酯偏高或是高密度脂蛋白膽固醇偏低等，任一異常或合併多種異常。

造成高血脂症的原因可分為先天性高血脂症及後天性因素，後天性原因包含：肥胖、糖尿病及腎病症候群、甲狀腺功能低下、飲食中攝取過多的熱量、飽和脂肪酸、多吃少動者。

## ■ 定義

本飲食以均衡飲食為基礎，調整其熱量、脂肪及膽固醇的攝取量，以達到改善血膽固醇及三酸甘油酯的一種飲食。

## ■ 高膽固醇血症飲食

### ■ 目的

控制血膽固醇值低於理想值（見下表），預防或延緩冠狀動脈疾病的發生。

| 成年人之血膽固醇濃度異常之分級           |            |               |            |
|---------------------------|------------|---------------|------------|
|                           | 理想值        | 邊際高危險值        | 高危險值       |
| 總膽固醇(mg/dL)               | <200 mg/dL | 200-239 mg/dL | ≥240 mg/dL |
| 低密度脂蛋白-膽固醇<br>LDL (mg/dL) | <130 mg/dL | 130-159 mg/dL | ≥160 mg/dL |
| 高密度脂蛋白-膽固醇<br>HDL (mg/dL) | >40 mg/dL  |               | ≤ 40 mg/dL |

資料來源：行政院衛福部

### ■ 適用對象

- 1.高總膽固醇，或高低密度脂蛋白膽固醇者。
- 2.冠狀動脈疾病高危險群。



## ■ 飲食原則

|                                                                                    |                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
|   | 多攝取高纖維質食物，如:全穀雜糧、蔬菜、水果               |
|   | 多使用單元不飽和脂肪酸高之油脂(橄欖油、芥花油)，避免使用動物油     |
|   | 適量攝取堅果(每日建議1湯匙)                      |
|   | 選擇富含ω-3脂肪酸的深海魚類(每週至少2次)              |
|   | 避免油炸食物，烹調宜少油(清蒸、水煮、烤、滷)              |
|  | 減少精製糖類及反式脂肪酸攝取                       |
|  | 少吃膽固醇含量高的食物，如內臟類（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵等。 |

## ■ 生活型態



規律運動



不吸菸、不喝酒



維持理想體重  
( $18.5 \leq \text{BMI} < 24$ )

## ■高三酸甘油酯血症飲食

### ■ 目的

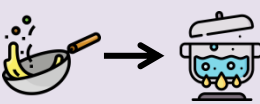
使三酸甘油酯值接近理想值。

| 三酸甘油酯異常之分級（成人）   |      |         |      |
|------------------|------|---------|------|
|                  | 理想值  | 邊際高危險值  | 高危險值 |
| 三酸甘油酯<br>(mg/dL) | <150 | 150-499 | >500 |

資料來源：行政院衛福部

### ■ 適用對象-三酸甘油酯濃度高於理想值者。

### ■ 飲食原則

|                                                                                     |                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|
|   | 多選擇未精製的全穀雜糧類                              |
|  | 選擇富含 $\omega$ -3脂肪酸的深海魚類(每週至少2次)          |
|   | 避免攝取過多水果、果汁                               |
|   | 避免食用各式甜點及甜飲料；避免飲酒                         |
|  | 當三酸甘油酯超過500 mg/dL，應採極低油飲食，即油脂應控制在總熱量15%以下 |

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位/日期：營養室/114.03.01

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮