

On peut retenir...

UTILISATION DES MATIÈRES GRASSES

a) À tartiner : *Au choix*



- Beurre : 10 à 15 gr par jour.
- Margarine tournesol : 20 à 30 gr par jour.
- Margarines spécialisées : 20 à 30 gr par jour.

b) À cuire :

Huile d'arachide, d'olive, ou mélange 4 huiles : 1 cuillère à soupe par jour.

c) Assaisonnement :

Huile d'olive, d'arachide, mélange 4 huiles, de colza, de noix, de noisette, de maïs, de pépins de raisin : 1 cuillère à soupe par jour.



d) Association d'huiles végétales :

Huile d'olive + Huile de Colza **OU** Huile de Tournesol

Acides Gras Monoinsaturés + Acides Gras Polyinsaturés

Huile de Noix + Huile d'Arachide

AGPI + AGMI

Huile de Noisette + Huile de Colza + Huile de Pépin de Raisin

AGMI + AGPI

e) Consommation de poissons :

- 2 à 3 fois par semaine.
- Cuisinés au four, grillés, en papillotes.
- La cuisson du poisson à l'huile d'olive permet un apport AGMI en plus des Oméga 3 du poisson (EPA et DHA).



NOUS CONTACTER

Centre Delta
RDC haut - Bureau N° 4 bis
4, bd de Créac'h Gwen
29000 QUIMPER
☎ **02.98.10.19.61**
kerdiab@wanadoo.fr
www.kerdiab.org

Horaires :
9h00 - 12h30 13h30 - 17h00
Du lundi au vendredi

Une équipe de professionnels
à votre écoute

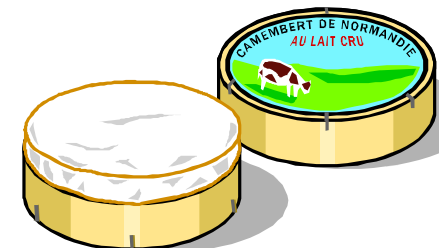
Infirmières, secrétaire,
diététiciennes et psychologue

réalisé par l'équipe des diététiciennes
de Kerdiab.



LES LIPIDES

Qui sont-ils ?



A) LES LIPIDES :

Les lipides sont des nutriments énergétiques. Tous les lipides fournissent 9 calories par gramme. Ils sont stockés dans les adipocytes, cellules spécialisées qui constituent la masse lipidique de l'organisme.

La ration lipidique journalière doit être proche de 30 à 35% de l'apport calorique total.

B) LA CLASSIFICATION DES ACIDES GRAS :

On distingue 2 types d'acides gras :

1) Les lipides d'origine animale :

a) Sources :




<i>Visibles</i>	<i>Invisibles</i>
Beurre, crème fraîche, saindoux	Viandes, oeufs, charcuteries, fromages

b) Rôles :

Ils assurent une grande partie de la dépense énergétique. Certains augmentent le taux du cholestérol sanguin et surtout le « mauvais cholestérol » (LDL).

2) Les Lipides d'origine végétale :

a) Sources :

<i>« Visibles »</i>	<i>« Invisibles ou Cachées »</i>
Huile de colza, de maïs, de soja, de tournesol, de pépins de raisins, de noix, huile d'arachide, de noisette, d'olive. Avocat, noix de cajou	Margarine, tournesol, fruits oléagineux et maïs. 

b) Rôles :

- Diminuent le cholestérol total et le LDL (mauvais cholestérol)
- Augmentent le taux de HDL (bon cholestérol)

3) Les pièges :

Lipides proches des lipides d'origine végétale	Lipides proches des lipides d'origine animale
Poisson gras et maigre, graisse d'oie, graisse de canard.	Végétaline, huile de coprah, huile de palme, margarine, chocolat.

C) OMÉGA 3, 6

a) Sources :



Oméga 6 (acide linoléique) : huile de carthame, huile de tournesol et de soja, de colza, de noix, d'olive, viande, charcuterie, germes de blé, jaune d'œuf.

Oméga 3 (alpha linoléique) : huile de lin, de soja, de colza, de noix, germes de blé, poissons des mers froides (maquereau, hareng, morue, flétan, anchois, sardine, rouget, saumon), encornet, crevette, crabe, homard, coquillages de mer.

b) Intérêts :



L'oméga 6 permet de : diminuer le cholestérol LDL (le « mauvais ») et de légèrement augmenter le cholestérol HDL (le « bon »)

L'oméga 3 permet de : diminuer les triglycérides, diminuer la formation de caillots, abaisser la tension artérielle, réduire la progression de l'athérosclérose, régulariser les battements du cœur.

Ils ont un effet préventif dans les maladies cardiovasculaires.

D) LE CHOLESTÉROL :

Le cholestérol est une substance grasse indispensable à la vie. Il participe à la fabrication de toutes les cellules, des hormones... mais son augmentation dans le sang et dans les parois des artères peut être dangereuse (athérosclérose).

La majeure partie du cholestérol de notre organisme est fabriquée par le foie. Nous en puisons aussi dans les aliments.

On distingue 2 types de cholestérol :

↳ Le LDL (mauvais cholestérol) favorise la formation de la plaque d'athérome.

↳ Le HDL (bon cholestérol) permet l'élimination du cholestérol en excès dans les cellules.

a) Sources alimentaires du cholestérol :

Teneur en cholestérol d'aliments en mg /100 gr	
Foie de Veau	330 à 460
Foie gras	360 à 900
Œuf	450
Pâté de foie	420
Beurre	250
Crevettes	105 à 150
Jambon blanc	90
Viande (en moyenne)	70 à 90
Fromage (en moyenne)	70 à 100
Chocolat	75

Le besoin en cholestérol est estimé à 300 mg par jour.