

# 血液透析室

## 高膽固醇血症飲食衛教

制訂日期:98年4月20日

修訂日期:112年4月26日

### 一、何謂高膽固醇血症

高膽固醇血症是指病人的血液當中膽固醇皆高於正常值 200mg/dl，如果超過標準值，就是高膽固醇血症，會導致動脈硬化等心血管疾病。

### 二、造成高膽固醇血症的危險因子

- 1、高油脂和高膽固醇的飲食
- 2、肥胖
- 3、抽菸
- 4、糖尿病
- 5、有高血脂症或心臟疾病的家族史
- 6、酗酒
- 7、慢性疾病，如：肝病
- 8、停經婦女

### 三、高膽固醇血症飲食建議

- 1、應少吃油炸、油煎或油酥的食物、含油高湯、滷肉汁，及肥肉、豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
- 2、烹調食物宜多選用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉及滷等方式。
- 3、烹調用油宜選用含單元不飽和脂肪酸高者，如：芥花油、菜籽油、橄欖油等；少用飽和脂肪酸高者，如：豬油、牛油、肥肉、椰子油、棕櫚油和奶油。
- 4、少吃反式脂肪酸含量高食物，如烤酥油之糕餅、西點與速食食品。
- 5、避免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。
- 6、肉類雖可提供豐富蛋白質，但也含較多膽固醇與飽和脂肪酸，因此平時除可適量攝取禽肉外，富含  $\omega$ -3 脂肪酸的深海魚類，如：秋刀魚、鯖魚、鮭魚、鮪魚等，也是不錯的蛋白質來源。

7、多選用高纖維的食物，如：蔬菜、水果及燕麥、糙米等全穀類，避免攝取過多精緻糖類食物或含糖飲料。

8、建議攝取 1 份富含單元不飽和脂肪酸的堅果種子類，如：花生、杏仁、腰果、開心果、夏威夷豆或瓜子、芝麻等。

9、戒酒、戒煙、規律運動，有助提升高密度脂蛋白( High density lipoprotein, HDL )，俗稱好膽固醇，並降低低密度脂蛋白( 壞膽固醇 ) 水平，促進心血管健康。

#### 四、諮詢方法

若對以上內容有疑問或建議，請洽詢(04)24922000 轉分機 1601、1602 或 E-mail 至 [wfcc.hos@msa.hinet.net](mailto:wfcc.hos@msa.hinet.net)

霧峰澄清醫院 關心您!!