

LE REGIME HYPOLIPIDIQUE

Il est plus connu sous le nom de régime sans graisse.

I) A qui s'adresse-t-il ?

Il peut être indiqué dans des affections diverses :

- hyperlipidémies.
- Troubles des voies biliaires : lithiases.
- Pancréatite, hépatite sévère, cholécystite.
- Troubles de l'absorption intestinale avec stéatorrhée.

II) Buts recherchés.

- Restreindre la quantité de lipides tout en maintenant un équilibre alimentaire satisfaisant.
- Permettre une bonne utilisation des lipides apportés par l'alimentation sans surcharger l'organisme de graisses qu'il ne pourrait pas métaboliser.
- Pour les hypercholestérolémies essentielles, on proposera une diminution des aliments riches en cholestérol et en graisses saturées.
- Pour les hypertriglycéridémies, on supprimera les sucres rapides et l'alcool.
- Pour les dyslipidémies mixtes, on diminuera les aliments riches en cholestérol et en graisses saturées et on supprimera les sucres rapides et l'alcool.

III) Choix des aliments.

Aliments	Interdits	Autorisés
Produits laitiers	Lait entier et dérivés Fromages	Lait écrémé Fromage blanc 20% et yaourt
Viande, poisson, œufs	Viandes grasses (porc, mouton) Volailles grasses Viandes en sauce, en friture, panées.	Viandes maigres ou dégraissées, foie. Volailles dégraissées Jambon dégraissé Poisson maigres.

	Poissons frits, fumés, en sauce. Œufs frits. Charcuteries.	Coquillages et crustacés Œufs cuits à l'eau.
Fruits et légumes	Avocats, olives. Fruits oléagineux.	Tous les légumes et les fruits crus ou cuits sans matières grasses.
Céréales et féculents	Frites, chips Préparations en sauce Viennoiseries Biscuits secs et apéritifs.	Riz, pâtes, semoule. Pommes de terre cuites sans adjonction de graisses.
Corps gras	Crème fraîche Tous les corps gras de cuisson. Mayonnaise	Beurre et huiles crus en quantités autorisés Margarine de régime Huile spéciale
Produits sucrés	Tous ceux contenant des graisses ou des œufs	Confiture, miel, pâtes de fruits.
Boissons	Boissons alcoolisées	Eaux, café, thé, infusions
Divers	Sauces Fritures Pâtisseries Conserves à l'huile	Epices, aromates Condiments Sauces diététiques

IV) Grands principes

Pour maintenir un taux calorique suffisant, il faudra proposer un apport complémentaire en protides sans apport glucidique supplémentaire car le métabolisme des glucides dévie vers celui des lipides.

Il faudra choisir la qualité des lipides en privilégiant les graisses insaturées. Ces lipides seront consommés crus sous forme de lipides d'assaisonnement et non de cuisson.

Les régimes très hypolipidiques sont très déséquilibrés :

- excès de glucides simples
- manques d'acides gras essentiels
- manque de vitamines A, D, E.

V) Exemples de répartition journalière

Petit déjeuner	1 bol de lait écrémé + café Pain + confiture Fruit
Déjeuner	Crudités en vinaigrette 1 portion de viande ou poisson 1 portion de féculents Laitage Fruit Pain
Diner	Potage de légumes 1 portion de viande ou poisson 1 portion de légumes Laitage Fruit Pain

VI) Surveillance du plateau

Il faudra contrôler si les cuissons ont été faites sans graisses et on surveillera les autres composants du plateau :

- Absence de fromages gras
- Absence de charcuteries
- Absence de pâtisserie, de friture, de panure.