

高血脂症衛生教育指導

血脂肪通常包括有膽固醇與三酸甘油脂（俗稱中性脂肪），膽固醇又分為高密度、低密度、極低密度膽固醇及乳糜粒，高密度膽固醇又稱為好的膽固醇，它可預防心血管、腦血管疾病，其餘的又稱為壞的膽固醇，它會引起在血管的沉積，導致血管硬化狹窄，故當血中的極低密度膽固醇濃度高於正常值時，即為高膽固醇血症。

一、成人血膽固醇及三酸甘油脂濃度：

1. 總膽固醇（非禁食）

理想濃度	邊際高危險濃度	高危險濃度
<200mg/dl	200-239mg/dl	≥240mg/dl

2. 極低密度脂蛋白膽固醇（禁食 12 小時）

理想濃度	邊際高危險濃度	高危險濃度
<100mg/dl	130-159mg/dl	≥160mg/dl

3. 三酸甘油脂（禁食 12 小時）

理想濃度	邊際高危險濃度	高危險濃度
<150mg/dl	150-199mg/dl	>200mg/dl

二、高膽固醇血症的飲食原則：

1. 控制油脂攝取量，少吃油炸、油煎或油酥的食物，及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮、三層肉等。
2. 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者（如：花生油、菜籽油、橄欖油等）；少用飽和脂肪酸高者（如：豬油、牛油、肥肉、奶油等）。烹調宜多採用 清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
3. 常選用富含纖維質的食物，如：多吃蔬菜。
4. 少吃含有反式脂肪酸的食物：少吃酥油、白油、乳瑪琳製品各種甜鹹麵包（如：奶油餐包、菠蘿麵包、蔥麵包、蛋糕）

三、高三酸甘油脂的飲食原則：

血中三酸甘油脂的濃度會隨飲食中的油脂種類和含量而改變。當禁食 12 時後，血中三酸甘油脂的濃度仍高於正常值時，便稱為高三酸甘油脂血症。此症多伴隨冠狀動脈心臟疾病的高危險因子(如：肥胖、飲酒過量等)存在。

1. 控制體重可明顯降低血液中三酸甘油脂濃度。
2. 避免攝取精製甜食、含有蔗糖或果糖的飲料、各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品。
3. 可多攝取富含 Omega- 3 脂肪酸的魚類，例如：秋刀魚、鮭魚、日本花鯖魚、鰻魚(糯鰻、白鰻)、白鯧魚、牡蠣等。
4. 不宜飲酒。

如有任何問題請洽本院血液透析室
電話 03-9544106 轉 7951