

Alimentation hypolipidique (basse en gras)

Ce régime est habituellement indiqué dans les cas de cholécystite, cholécystectomie, pancréatite, insuffisance pancréatique, syndrome d'intestin court ou autres. Il est recommandé de suivre une alimentation faible en gras pour toute la durée de vos symptômes ou selon les indications de votre médecin.

Conseils pour diminuer le gras dans l'alimentation :

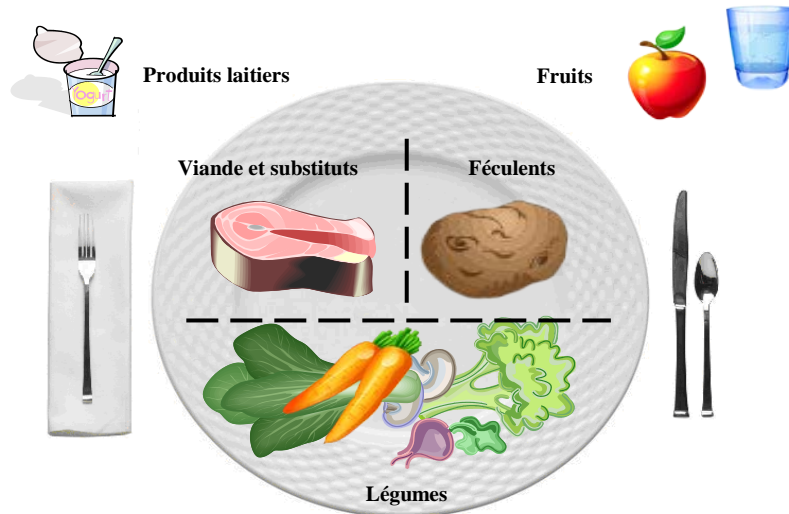
Groupes d'aliments	Aliments suggérés	Aliments à éviter
Légumes et fruits	Tous les fruits et légumes sans gras ajouté, selon tolérance	Avocats et olives Légumes frits (chips, frites, etc.)
Produits céréaliers	Pain, pâtes alimentaires, céréales à déjeuner, riz, etc.	Pains au fromage ou aux œufs, nouilles frites, croissants, vol-au-vent, pâtes feuilletées, muffins commerciaux, brioches, crêpes, gaufres, pâtisseries commerciales Mets contenant des noix Mets en pâte (pâtés, tourtière, etc.)
Laits et substituts	Lait, yogourt, crème sûre à 1% mg et moins Fromages à moins de 10% mg	Crème Fromages riches en gras (plus de 10 % mg) Desserts glacés et les laits frappés
Viandes et substituts :	Viandes maigres (sans gras visible et peau) Œufs (blanc à volonté) Jambon cuit, poitrine de dinde Tofu et des légumineuses sans gras ajouté *** Limiter à 6 oz de viande par jour (équivalent à la taille de 2 jeux de cartes) incluant œufs et fromages	Charcuteries Noix et les graines
Divers	Desserts légers : jello, biscuits secs, desserts au lait écrémé, bonbons clairs, pouding sans gras. Bouillons dégraissés ou bouillons concentrés sans gras.	Desserts riches en gras : tartes, gâteaux, pâtisseries, beignes, biscuits, chocolat, etc. Soupes et crème Boissons ou sauces contenant de la crème Alcool si pancréatite
Gras ajouté :	<p>Limiter à 3 portions par jour; une portion équivaut à :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 5 ml (1 c. à thé) de beurre, margarine, huile, mayonnaise régulière • 10 ml (2 c. à thé) de beurre d'arachide, de margarine légère, vinaigrette ou sauce à salade régulière, pesto • 15 ml (1 c. à table) de crème 10 %, mayonnaise légère, noix • 30 ml (2 c. à table) de vinaigrette légère, sauce à salade légère, sauce brune, graines de lin moulues, humus, tartinade de tofu <p>*** De façon générale, privilégier les méthodes de cuisson avec peu ou pas de gras ajouté (sur le gril, à l'eau, à la vapeur, au four); éviter la panure et la friture.</p>	

IMPORTANT :

À noter que selon votre âge et votre condition de santé, il est souvent souhaitable de ne pas perdre de poids. Si votre poids diminue, pensez à miser sur l'assiette santé (voir page suivante). De plus, il pourrait être bénéfique pour vous de compléter votre alimentation avec des suppléments nutritifs faibles en gras (voir recettes page suivante), soit acheté en pharmacie comme du BOOST boisson à saveur de fruits (jus), ou du DÉJEUNER CARNATION en poudre reconstitué avec du lait écrémé. Si votre état de santé vous inquiète et que vous perdez beaucoup de poids, n'hésitez pas à en parler avec votre médecin.

Miser sur l'équilibre selon l'assiette santé !

Inclure des aliments bas en gras provenant des 4 groupes du Guide alimentaire canadien à chaque repas :



Recettes nutritives maison

Lait enrichi :

1 L (4 tasses) de lait écrémé ou 1%
250 ml (1 tasse) de lait en poudre écrémé

Bien mélanger jusqu'à dissolution complète et réfrigérer. Utiliser ce lait pour boire ou pour la préparation de recettes où du lait est requis (omelette, potage, crêpes, béchamel, etc.)

Blanc manger :

500 ml (2 tasses) de lait enrichi
20 ml (4 c. thé) de cassonade
125 ml (1/2 tasse) de lait enrichi
45 ml (3 c. soupe) de fécule de maïs
5 ml (1 c. thé) de vanille

Faire chauffer le lait (2 tasses) et la cassonade jusqu'à ce que le lait frémisses (au bain marie ou au micro-onde). Délayer la fécule de maïs dans le lait (1/2 tasse) et ajouter au lait chaud. Cuire quelques minutes jusqu'à ce que le mélange épaississe. Verser dans des petits bols et réfrigérer.

Jus de fruits mousseux :

30 ml (2 c. soupe) de blanc d'œuf liquide pasteurisé
15 ml (1 c. soupe) de sucre blanc
250 ml (1 tasse) de jus de fruits

Monter les blancs d'œufs en neige. Ajouter graduellement le sucre et le jus en brassant.