

**NOME DO MEDICO DE REFERÊNCIA:**

**CONTATO:**

**NOME DO ENFERMEIRO DE REFERÊNCIA:**

**CONTATO:**

Se tiver alguma dúvida ou questão, não hesite, dirija-se a qualquer elemento da equipa, pois tudo faremos para o esclarecer e ajudar.

Centro de Referência das Doenças Hereditárias do Metabolismo:  
[crdhm@chlc.min-saude.pt](mailto:crdhm@chlc.min-saude.pt)

Agradecemos a confiança na nossa equipa e contamos com as vossas sugestões para garantir respostas mais eficazes.

Gabinete do Cidadão

[gabinete.cidadao@chlc.min-saude.pt](mailto:gabinete.cidadao@chlc.min-saude.pt)

# HIPERCOLESTEROLEMIA FAMILIAR DIETOTERAPIA



<http://www.unimedriopreto.com.br/blog/dislipidemia/>

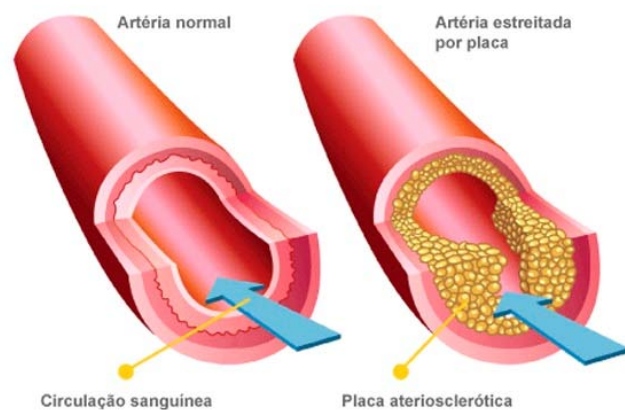
Hospital Dona Estefânia  
Rua Jacinta Marto  
1150-199 Lisboa  
Contactos: 21 312 66 00  
Unidade de Nutrição: 21 312 66 40

Elaborado por:  
Dr.<sup>a</sup> Carla Correia  
Dr.<sup>a</sup> Ana Cristina  
Ferreira



Centro de Referência de Doenças Hereditárias  
do Metabolismo

- A **HIPERCOLESTEROLÉMIA FAMILIAR** é uma doença hereditária transmitida de geração em geração, na qual uma alteração genética causa níveis elevados de colesterol no sangue.
- O excesso de **colesterol** no sangue pode depositar-se nas paredes das artérias e levar à obstrução parcial ou total do fluxo sanguíneo que chega ao coração e ao cérebro. Este processo chama-se **aterosclerose** e constitui um factor de risco de **doença cardiovascular**.



[http://www.endocrinologiapediatricasp.com.br/sub\\_dislipidemia.php](http://www.endocrinologiapediatricasp.com.br/sub_dislipidemia.php)

Existem duas etapas:

- **Etapa 1:** modificação do estilo de vida (alimentação e exercício);
- **Etapa 2:** medicação.



#### ORIENTAÇÕES GERAIS NA ALIMENTAÇÃO

- Ingerir menos quantidade de **gordura saturada** (presente nos produtos de origem animal, como carne e laticínios—leite, iogurte, queijo, nata, manteiga);
- Ingerir menos quantidade de **gordura trans** (presentes nos bolos, biscoitos, margarinas duras, alimentos fritos);
- Ingerir mais alimentos com **fibra** (presentes nos cereais integrais, legumes e frutas) pois fixam o colesterol no intestino e reduzem a sua absorção;
- Ingerir menos alimentos com **colesterol** (presentes na gema, marisco, vísceras);
- Ingerir maior quantidade de **ácidos gordos ômega 3 e 6** (presentes nos peixes gordos, óleo de peixe e sementes) que têm um efeito protector das artérias.

## RECOMENDAÇÕES GERAIS

- Realizar uma dieta polifracionada (várias refeições por dia), não estando mais de 3 horas sem comer durante o dia e 8 horas durante a noite;
- Tomar um bom pequeno almoço;
- Comer devagar e pausadamente, mastigando bem os alimentos;
- Evitar tomar as refeições em frente à televisão;
- Assegurar um bom aporte de líquidos, recomendando-se a ingestão de 1,5 a 2L diariamente;
- Cozinhar a vapor/ grelhar os alimentos. Evitar os fritos;
- Se tomar suplementos de venda livre, informe o seu médico.



<http://www.naturalawakeningsmag.com/>

## ESTERÓIS VEGETAIS — O QUE SÃO E PARA QUE SERVEM?

### ESTERÓIS VEGETAIS

- Os esteróis vegetais encontram-se naturalmente em pequenas quantidades nos óleos vegetais, sementes, cereais, frutas e vegetais.
- Existem vários produtos dietéticos comercializados, enriquecidos com esteróis.
- Os esteróis vegetais são substâncias estruturalmente semelhantes ao colesterol, e por esse motivo ligam-se aos transportadores de colesterol no intestino, bloqueando parcialmente a sua absorção.
- Para que os esteróis vegetais possam competir com o colesterol e diminuir a sua absorção, a sua ingestão deve ser feita simultaneamente com a ingestão dos alimentos que apresentem maiores níveis de colesterol na nossa alimentação, ou seja, às refeições principais;
- Estudos realizados com esteróis vegetais demonstraram que o seu consumo diário numa dose de 2g está associado a uma redução de 7%-10% dos valores de LDL e de 5% a 10% dos valores de colesterol total, no período de 2 a 3 semanas. Combinado com uma redução no consumo de gordura saturada, o decréscimo dos valores de LDL aumenta para 15%.

## RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS

### CARNE, PEIXE, OVOS

- Dar preferência a carnes magras (limpas de peles e gorduras antes de cozinhar).
- Em relação ao peixe, podem ser todos consumidos, no entanto, dar preferência aos peixes gordos como o salmão, sardinha e truta, atum, cavala.
- Em relação ao ovo: preferir ovos cozidos.
- Evitar produtos de charcutaria e alimentos pré-cozinhados.



<https://trabalhosparaescola.com.br/>

### ALIMENTOS AÇUCARADOS

- Evitar a ingestão de bolos, doces, gelados, chocolates, sobremesas lácteas...

## RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS

### • GORDURAS E ÓLEOS

Preferir o azeite, óleo de milho e girassol e margarinas polinsaturadas ao invés de gorduras saturadas de origem animal: manteiga, banha...

#### TIPOS DE LÍPIDOS (GORDURAS)

⇒ **Saturados** —> Aumento dos níveis de LDL



⇒ **Monoinsaturados** —> Diminuição dos níveis de LDL



⇒ **Polinsaturados** —> Ómega 3 e 6 (protegem artérias)



## RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS

### FARINHAS, CEREAIS, MASSAS E LEGUMINOSAS

- Ingerir maior quantidade de cereais integrais, vegetais, fruta e fibras solúveis (facilitam a eliminação do colesterol).



### LEITE E DERIVADOS

- Preferir leite magro, iogurte magro ou natural e queijo magro ao invés de leite gordo, queijo gordo, manteiga, natas...



## RECOMENDAÇÕES ESPECÍFICAS

### FRUTO-HORTÍCOLAS

- A maioria das frutas (frescas, congeladas, desidratadas ou em conserva); Sendo que é de evitar frutas em calda, compotas e óleo de côco;



<https://serbiotrendies.com/>

- Todos os produtos hortícolas podem ser consumidos, desde que não sejam refogados com muito óleo ou preparados com natas ou queijos muito gordos.



<http://www.fifrevista.pt/>