

اصول تغذیه در مدیریت چربی خون

2026 ACC/AHA Dyslipidemia Guideline



هدف اصلی تغذیه درمانی



کاهش
LDL-C و
non-HDL-C



کاهش
تری گلیسرید
(TG)



کاهش خطر
آترواسکلروز و
ASCVD



پیشگیری طولانی مدت از
تجمع لیپوروتین های
آتروژنیک

1 الگوی تغذیه ای قلب سالم (Heart-Healthy Pattern)

الگوهای غذایی توصیه شده:



رژیم DASH



رژیم
مدیترانه ای



رژیم گیاه محور
(Plant-forward)

ویژگی های کلیدی:



✓ مصرف بالا: سبزیجات، میوه ها، غلات کامل، حبوبات



✓ پروتئین سالم: ماهی، مرغ بدون پوست، حبوبات، سویا



✓ چربی سالم: روغن زیتون، مغزهای بدون نمک، دانه ها



✓ کاهش: چربی اشباع، چربی های ترانس،
غذاهای فرآوری شده

2 کاهش چربی های مضر

محدود شود:

✗ چربی اشباع

فال: کره، خامه، پنیرهای پرچرب،
گوشت قرمز چرب، روغن نارگیل



✗ چربی های ترانس

مثال: مارگارین جامد، شیرینی ها و
کیک های صنعتی، فست فود



✗ گوشت های فرآوری شده

مثال: سوسیس، کالباس، هات داگ،
بیکن



جایگزین های سالم:

✓ روغن زیتون به جای کره

✓ ماهی به جای گوشت قرمز پرچرب

✓ مغزهای بدون نمک به جای تنقلات صنعتی



3 مدیریت وزن سالم



کاهش 5 تا 10 درصد
وزن در افراد با
BMI بالای 25

نکته کلیدی:

☆ کاهش وزن = کاهش LDL و TG
+ افزایش HDL عملکردی

4 فعالیت بدنی همراه تغذیه



حداقل
150 دقیقه
فعالیت هوازی
در هفته



تمرین مقاومتی
2 روز
در هفته

کاهش سبک زندگی کم تحرک
(نشستن طولانی مدت)

5 مکمل های غذایی (Dietary Supplements)

توصیه نمی شوند به صورت روتین
برای کاهش LDL-C یا TG

به دلیل:

- ✗ شواهد محدود
- ✗ اثرگذاری غیرقابل اطمینان
- ✗ عدم کاهش معنی دار
ریسک ASCVD



6 ارجاع به متخصص تغذیه (RDN)

ضروری در موارد:

TG $\geq$ 1000 mg/dL
(11.3 mmol/L)

پیشگیری از پانکراتیت

TG 150-999 mg/dL
(1.7-11.3 mmol/L)

(CKM syndrome همراه با)

هدف مشاوره:

✓ طراحی رژیم فردی

✓ کاهش TG

✓ کاهش ریسک

قلبی-عروقی



مشاوره تغذیه ای، بخش مهمی از درمان دیس لیپیدمی است.

اصول طلایی رژیم ضد دیس لیپیدمی

1



مصرف بیشتر
غذاهای پایه
گیاهی

2



کاهش چربی های
اشباع و ترانس
(استفاده از
روغن های سالم)

3



افزایش فیبر
(غلات کامل،
میوه و سبزی،
حبوبات)

4



محدودیت
صرف قندهای
ساده
(توشابه، آب نبات،
کیک، بیسکویت)

5



محدودیت کربوهیدرات ها
نظیر برنج، نان،
ماکارونی،
با هدف کاهش
تری گلیسرید

6



کاهش مصرف
نمک

7



حفظ تعادل
کالری و
وزن سالم

تغذیه صحیح، پایه درمان دیس لیپیدمی است!
دارو مکمل سبک زندگی است، نه جایگزین آن.



آب کافی
بنوشید.



از مصرف
تنباکو و دخانیات
اجتناب کنید.



عادات سبک، تکمیلی

خواب کافی و
مدیریت استرس
را جدی بگیرید.



بهداشت
روان خود
را حفظ کنید.



برنامه غذایی خود را
بطور منظم پایش کنید
یا با RDN پزشک خود
مشورت کنید.