

高膽固醇血症

當血液中的總膽固醇濃度或低密度脂蛋白-膽固醇濃度高於正常值時，即為高膽固醇血症。

※總膽固醇與低密度脂蛋白(LDL)膽固醇濃度分級(毫克/100毫升)

	理想濃度	邊際高危險濃度	高危險濃度
成人總膽固醇	<200	200-239	≥240
2-19歲總膽固醇	<170	170-199	≥200
成人LDL-膽固醇	<130	130-159	≥160
2-19歲LDL-膽固醇	<110	110-129	≥130

高膽固醇血症之飲食原則

維持理想體重

- 您的理想體重 = 身高(公尺) × 身高(公尺) × 22 (+_ 10%)
目前體重：_____公斤
理想體重：_____公斤

降低飽和脂肪酸和膽固醇之攝取

- 避免大量攝取飽和脂肪酸含量高的食物
- 避免大量攝取膽固醇含量高的食物
- 若總膽固醇過高，每週蛋黃攝取量以不超過2個為原則

控制油脂的攝取量

- 少吃油炸、油煎或油酥的食物，及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮、魚肚、

- 肥肉等
- 避免食用下列食物
西式：如糕餅類、熱狗、漢堡、西點
- 以脫脂奶或低脂奶及其製品取代全脂奶及其製品
- 以非油炸豆製品去皮家禽類魚類取代部分含油量高的羊牛豬等肉類
- 外食時少喝湯少吃筍芡食物
- 可適當吃乾果類、花生、杏仁、核桃、腰果、開心果、榛果、堅果或瓜子芝麻等油籽類

認識油脂用好油

- 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸高者(如花生油、芥花油、橄欖油等)；少用飽和脂肪酸含量高者(如豬油、牛油、肥肉、奶油等)
- 多採用清蒸、涼拌、烤、燉、滷等含油少之烹調方式！

常選用富含纖維質的食物，增加水溶性纖維攝取

- 富含水溶性纖維食物，如：洋菜、燕麥、莢豆類、瓜類等
- 纖維質含量高的食物
 - ✚ 各類蔬菜、水果
 - ✚ 全穀類如胚芽米、糙米、蕎麥、薏仁等
 - ✚ 豆類如黃豆、毛豆等
- 吃整粒水果代替果汁，能不削皮儘量不削皮
- 以糙米、胚芽米、蕃薯飯代替白米飯

喝酒不過量

- 男性每天不超過2克酒精含量，女性每天不超過1克酒精含量

適當調整生活型態

- 例如：戒煙、運動，以及壓力調適



雲林基督教醫院

關心您

參考資料

葉美玲等(2013)•急性心血管疾病之護理•

台北:五南。

修訂日期：2016年7月

高膽固醇血症



健康管理中心製作
諮詢專線：
(05)5871111 轉 3256
59730-P-C-040-02



雲林基督教醫院

YUNLIN CHRISTIAN HOSPITAL

648-66 雲林縣西螺鎮市場南路375號

高膽固醇血症 護理注意事項 指導及單張	指導者	病人/家屬 簽名