

高脂血症飲食

一. 何謂高脂血症

血脂組成包括膽固醇、三酸甘油酯及磷脂質，這些成份皆為脂溶性，需與血漿蛋白質結合成脂蛋白後，才可藉由血液運輸至各器官及組織代謝利用。

高脂血症是指血液中的膽固醇、三酸甘油酯含量增加。血脂量異常（不論是高膽固醇血症、高三酸甘油酯血症或二者合併）是造成動脈硬化的主因，會提高罹患冠狀動脈心臟疾病的機率。

二. 何謂脂蛋白

脂蛋白包括極低密度脂蛋白、低密度脂蛋白及高密度蛋白，各類脂蛋白含有不同比率的膽固醇、三酸甘油酯、磷脂質及蛋白質。

極低密度脂蛋白 (Very Low Density Lipoprotein, VLDL)

主要成分為三酸甘油酯，於肝臟或小腸內合成。當食入大量脂肪或醣類時，會增加極低密度脂蛋白的合成。

低密度脂蛋白 (Low Density Lipoprotein, LDL)

血中 60-70% 的膽固醇是由低密度脂蛋白攜帶，其將膽固醇由肝臟帶到週邊組織代謝。低密度脂蛋白過高所引起的高膽固醇血症是引起冠狀動脈硬化和心臟疾病的危險因子，所以低密度脂蛋白被稱為“不好”的膽固醇。

高密度脂蛋白 (High Density Lipoprotein, HDL)

血中 20-30% 的膽固醇由高密度脂蛋白運送，主要是將週邊組織的膽固醇帶回肝臟代謝。高密度脂蛋白含量愈高，罹患冠狀動脈心臟疾病之機率愈低，所以高密度脂蛋白被稱

為“好”的膽固醇。

三. 高三酸甘油酯血症

血中三酸甘油酯的濃度會隨飲食中的油脂種類和含量多寡而改變。當禁食 12 小時後，血中三酸甘油酯的濃度仍高於正常值時，便稱為高三酸甘油酯血症。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。

高三酸甘油酯飲食原則

1. 控制體重可明顯降低血液中三酸甘油酯濃度。
2. 多採用多醣類食物，如五穀根莖類，並避免取精製的甜食、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（糯鰻、白鰻）、白鯧魚、牡蠣等。
4. 不宜飲酒。
5. 其他請參考高膽固醇血症之飲食原則。

四. 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。

※成人血膽固醇及三酸甘油酯濃度

	理想濃度	邊際高危險濃度	高危險濃度
總膽固醇（非禁食）	$< 200\text{mg/dl}$	$200\sim 239\text{mg/dl}$	$\geq 240\text{mg/dl}$
低密度脂蛋白膽固醇 （禁食 12 小時）	$< 130\text{mg/dl}$	$130\sim 159\text{mg/dl}$	$\geq 160\text{mg/dl}$
血液三酸甘油酯 （禁食 12 小時）	$< 200\text{mg/dl}$	$200\sim 400\text{mg/dl}$	$> 400\text{mg/dl}$

五. 高膽固醇血症飲食原則

1. 維持理想體重。
2. 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、魚皮等。
3. 炒菜宜選用單元不飽和脂肪酸含量高的油（如：花生油、菜籽油、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）。烹調宜多採用清蒸、水煮、涼拌、烤、燒、燉、滷等方式。
4. 少吃膽固醇含量高的食物，如：內臟（腦、肝、腰子等）、蟹黃、蝦卵、魚卵等。若血膽固醇過高，則每週攝取蛋黃數不超過 2-3 個為原則。
5. 常選用富含纖維質的食物，如：未加工豆類、蔬菜、水果及全穀類。
6. 儘量少喝酒。
7. 適當調整生活型態，例如：戒菸、持續運動、不熬夜、三餐定時定量，及壓力調適。

資料來源：安泰醫院營養科/護理部

.....

護理衛教簽收聯

衛教名稱：高脂血症飲食

本人（家屬）已接受護理人員提供的上述衛教單張及注意事項說明

此致

安泰醫療社團法人安泰醫院

病人或家屬簽名（章）：_____

衛教成效評核：☐完全接受 ☐部分接受，再次衛教 ☐有待再次衛教

衛教者簽名：_____

中華民國：____年____月____日