



Sydäntä keventävää asiaa



Kolesterolia kannattaa ALENTAA AKTIIVISESTI

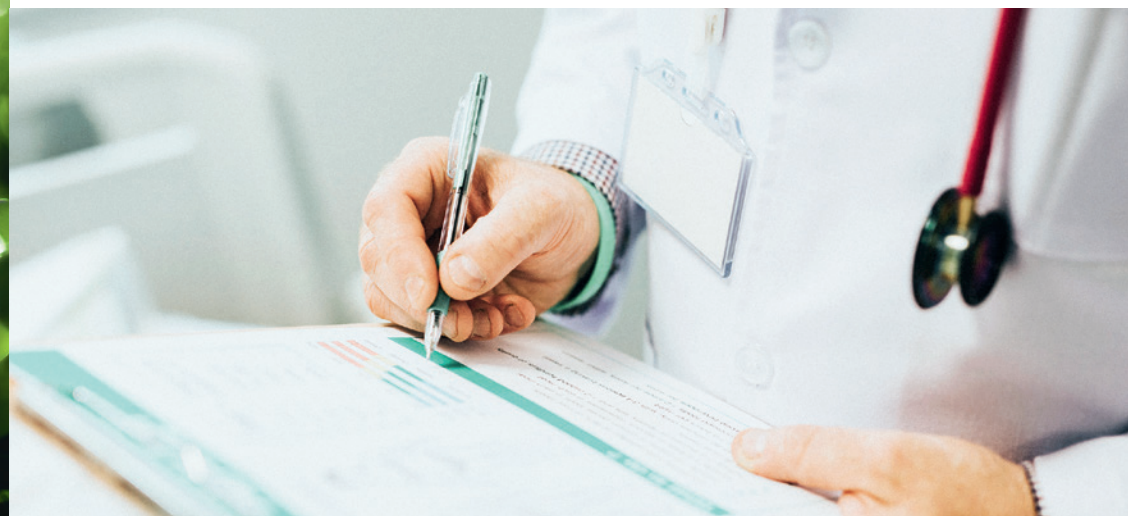
Kuudella kymmenestä suomalaisesta aikuisesta on kohonnut veren kolesterolipitoisuus¹. Kun veressä on liikaa kolesterolia, sitä alkaa kertyä valtimoiden seinämiin. Seurauksena voi olla sydän- tai muu valtimotauti.

Elintavoilla on keskeinen merkitys valtimotaudin ehkäisyssä ja hoidossa. Tässä esitteessä keskitymme hyvinvointia edistävään ruokaan. Ruokavaliomuutoksia, erityisesti rasvojen laadun tarkistamista, suositellaan kaikille, joilla on tarvetta alentaa kolesteroliaan^{2,3,4}. Pienetkin päivittäiset muutokset tuottavat ajan mittaan merkittäviä tuloksia.

Pyri kohti näitä arvoja

Kokonaiskolesteroli (fP-Kol)	alle 5,0 mmol/l
LDL-kolesteroli (fP-Kol-LDL) "PAHA KOLESTEROLI"	alle 3,0 mmol/l*
HDL-kolesteroli (fP-Kol-HDL) "HYVÄ KOLESTEROLI"	yli 1,0 mmol/l
Triglyseridit (fP-Trigly)	alle 1,7 mmol/l

*Jos sinulla on todettu valtimotauti tai sen vaaratekijöitä, tavoitellaan vieläkin alhaisempaa LDL-kolesterolin määrää⁵.



Benecol®-tuotteilla lisätehoa kolesterolia alentavaan ruokavalioon

Benecol®-tuotteisiin on lisätty kasvistanoliesteriä, joka alentaa tehokkaasti kolesterolia. Kohonnut kolesterolia on sydäntaudin riskitekijä.

Benecol®-tuotteiden kolesterolia alentava vaikutus perustuu siihen, että kasvistanoliesteri vähentää kolesterolin imeytymistä ruoansulatuskanavasta elimistöön. Veren kolesterolitaso laskee tehokkaasti ja pysyy saavutetulla alemmalla tasolla, kun Benecol®-tuotteita käyttää päivittäin riittävän määrän.

Benecol®-tuotteiden käyttö tukee sydänystävällistä ruokavaliota. Päivittäin riittävästi käytettynä Benecol®-tuotteiden kasvistanoliesteri alentaa kolesterolia keskimäärin 10 %*. Benecol®-tuotteiden käyttö tuo lisätehoa kolesterolin alentamiseen myös silloin, kun käytössä on statiinilääkitys. Keskustele Benecol®-tuotteiden käytöstä lääkityksen yhteydessä lääkärisi kanssa.

Benecol®-tuotteiden kasvistanoli alentaa kolesterolia tutkitun tehokkaasti.

Benecol®-tuotteet on tarkoitettu osaksi tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota sekä terveellistä elämäntapaa. Kolesterolia alentava vaikutus on parhaimmillaan, kun Benecol®-tuotteet nautitaan osana ateriaa. Vaikutus näkyy yleensä jo 2-3 viikossa ja on pysyvä, kun kasvistanolia käytetään joka päivä (1,5-3 g).

Kasvistanoliesteri on osa keskeisten suositusten mukaista kolesterolia alentavaa ruokavaliota²⁻⁴. Sydäntaudilla on useita riskitekijöitä ja niistä kaikista on syytä huolehtia.

Vain Benecol®-tuotteet sisältävät kasvistanoliesteriä.



*1,5-2,4g kasvistanolia päivässä alentaa kolesterolia 7-10% 2-3 viikossa.



Ruokavaliomuutokset avainasemassa – siirry punaisesta kohti vihreää

Suomalaisissa suosituksissa kolesterolia alentavan ruokavalion keskeisinä piirteinä mainitaan rasvan laadun pehmentäminen, ravintokuidun saannin lisääminen sekä kasvistanoliesteriä sisältävien tuotteiden sisällyttäminen ruokavalioon^{2,3,4}. Ohessa näet esimerkkejä tavoista, joilla suositeltuja muutoksia voi toteuttaa käytännössä.

 VILJAVALMISTEET JA PERUNA	Runsaasti sokeria sisältävät aamiaismurot Kermaperunat Perunalastut	Vain vähän kuitua sisältävät viljavalmisteet mm. ranskanleipä, riisimurot Rasvaiset murot ja muromyslit (rasvaa yli 10%) Piirakat mm. karjalanpiirakat, perunapiirakat Perunamuusi Ranskalaiset perunat	Täysjyväviljavalmisteet esim. ruisleipä, täysjyväpasta ja -riisi, puurot Keitetyt perunat Kohtuullisesti sokeria sisältävät aamiaisviljavalmisteet Vähärasvaiset myslit ja murot (rasvaa alle 10%) mm. Elovena kauramuro
 KASVIKSET, MARJAT JA HEDELMÄT	Juustolla kuorrutetut kasvikset Kermaa/smetanaa/ranskankermaa tai majoneesia sisältävät ruoat mm. kiusaukset, peruna-, sieni-, punajuuri- ja italiansalaatit	Säilykehedelmät sokeriliemessä, hedelmämehut Kevyet majoneesipohjaiset salaattit mm. Kevyt Punajuurisalaatti	Tuoreet, pakastetut ja säilötyt kasvikset, marjat ja hedelmät
 LIHA, KALA JA NIIDEN VAIHTOEHDOT SEKÄ MUNA	Rasvainen liha esim. grillikylki, siankyliki, kyljykset, lampaanrinta Makkarat, leikkelemakkarat mm. Lauantaimakkara, kinkkumakkara ym. Pekoni, maksamakkara ja -pastelja sekä pateet Kala kerma- tai juustokastikkeessa	Vähärasvaiset makkarat mm. kevytlenkkimakkarat ja -nakit Vähärasvaiset lihapullat ja jauhelihapihvit Paneroitu kala, kalapuikot Katkaravut, äyriäiset Kananmunankeltuainen	Broileri, kalkkuna ja vähärasvainen liha mm. fileet ja paistit Vähärasvainen jauheliha (rasvaa alle 7%) Täyslihavalmisteet (rasvaa alle 4%) mm. keitto- ja palvikinkku, kinkkufilee ja -leike, lihahyytelö Kaikki kalat ja simpukat Pavut, linssit (huuhtelee suola- tai sokeriliemeen säilötyt) Elovena kaurajauhis, Soijarouhe, tofu, härkis, nyhtökaura Munanvalkuainen
 PÄHKINÄT JA SIEMENET	Suolatut ja kuorrutetut pähkinät Kookospähkinä		Mantelit, pähkinät, siemenet
 MAITVALMISTEET	Täysmaito, rasvaiset (rasvaa yli 2%) piimät, viilit, jogurtit Smetana, ranskankerma, kermaviili, kuohukerma, kookosmaito ja -kerma Rasvaiset juustot, homejuustot, tuorejuustot ja sulatejuustot	Kevytmaito, vähärasvaiset (1–2% rasvaa) piimät, viilit, jogurtit, kevyet kermaviilit, ruoanvalmistusjogurtit Keskirasvainen juusto (rasvaa 17–30%): edam, emmental, mozzarella, feta	Rasvaton maito ja piimä sekä maitorahka Rasvaton tai vähärasvainen jogurtti ja viili sekä kasvispohjaiset jogurtit Vähärasvainen juusto (17% rasvaa), raejuusto, maitorahka Kasvirasvapohjaiset ruoanvalmistuskermat
 ÖLJYT JA RASVAT	Voi, kevyt voi, kookosrasva, palmuöljy, Rasvaseokset 60% ja 80%	Kovat rasia- ja leivontamargariinit, rasvaseokset 30% ja 40%	Kasviöljypohjaiset leipärasvat (margariinit ja kasvirasvalevitteet) Kasviöljyt: rypsi-, oliivi- ja auringonkukkaöljy Pullomargariinit Kasviöljypohjaiset salaatinkestikkeet
 LEIVONNAISET JA JÄLKIRUOAT	Kermajäätelöt ja -jäädäkkeet (rasvaa yli 10%) Runsasrasvaiset leivonnaiset ja jälkiruoat (rasvaa yli 10%) mm. munkit, viinerit, keksit, suklaakakut, murotaikina- pohjaiset kakut ja piiraat, mousset Voi- ja murotaikinapohjaiset piirakat ja pastelijat, munkit	Jäätelöt ja kasvirasvajäätelöt (rasvaa 6–10%) mm. pehmytjäätelö	Sorbetit, maitojäätelöt ja kevyet kasvirasvajäätelöt (rasvaa alle 6%) Pulla ja pullapohjaiset leivonnaiset (rasvaa alle 10%) mm. marjapiiraat, korput, ringelit

Benecol®-tuotevalikoima

Benecol®-levitteet



Rasvaseoslevite Maistuva 59 % 225 g

- vähälaktoosinen
- sopii myös ruoanlaittoon ja leivontaan



Kasvirasvaseos Laktoositon 59 % 450 g

- laktoositon, maidoton
- sopii myös ruoanlaittoon ja leivontaan



Kasvirasvaseos Oliivi 55 % 450 g

- vähälaktoosinen



Kevyt kasvirasvaseos 35 % 450 g ja 225 g

- vähälaktoosinen

Benecol®-välipalapatukat



Kaura-Mustikka-Karpalo 40 g ja 3 x 40 g

- runsaskuituinen



Kaura-Hasselpähkinä-Tumma suklaa 40 g

- vähälaktoosinen, runsaskuituinen



Kaura-Aprikoosi-Manteli 3 x 40 g

- runsaskuituinen

Benecol®-jogurtit



Kreikkalaistyylinen Jogurtti Maustamaton 450 g

- Kestää kuumentamisen, voi myös pakastaa



Kreikkalaistyylinen Jogurtti Mango-Passion-hedelmä 450 g

- Kestää kuumentamisen, voi myös pakastaa



UUTUUS

Mustikka ja Raparperi jogurtti 4 x 120 g



UUTUUS

Vadelma ja Persikka jogurtti 4 x 120 g

Benecol®-tehojuomat



Mansikka Jogurttijuoma 6 x 65 ml



Aurinkoinen Jogurttijuoma 6 x 65 ml



Hedelmämix Soijajuoma 6 x 65 ml

- maidoton, laktoositon
- Täysin kasvipohjainen



Maustamaton Jogurttijuoma 6 x 65 ml



Mustikka Jogurttijuoma 6 x 65 ml

Katso tarkat ravintosisällöt ja ajantasainen tuotevalikoima internetistä:

www.benecol.fi

Parhaan tehon saat käyttämällä Benecol®- tuotteita päivittäin aterian yhteydessä

Saadaksesi riittävän päivittäisen annoksen kasvistanolia voit valita seuraavista vaihtoehtoista:

1 Benecol®-tehojuoma 	1 Benecol®-välipalapatukka 
1 Benecol®-jogurtti 	Kaksi annosta (½ purkkia) kreikkalaistyyppistä Benecol®-jogurttia 
6 tl (=30 g) Benecol®-levitettä   TAI 	YHDISTELE Yksi annos (=¼ purkkia) kreikkalaistyyppistä Benecol®-jogurttia + Benecol®-levitettä  + 

Suunnitelma kolesterolia alentavista ruokavaliomuutoksista

Ruokavalion rasvan laadun pehmentäminen

Omat käytännön toimenpiteeni:

.....

.....

.....

Kuidun saannin lisääminen

Omat käytännön toimenpiteeni:

.....

.....

.....

Benecol®-tuotteet osana päivittäistä ruokavaliota seuraavasti:

.....

.....

.....

Muut suunnitellut elintapamuutokset/lisätietoja:

.....

.....

.....

Lähteet:

1. FinTerveys 2017 -tutkimus
2. Dyslipidemiat: Käypä hoito -suositus, 2017
3. Diabetes: Käypä hoito -suositus, 2018
4. Suomen Sydänliitto: Sydän ja ruoka -suositus 2019
5. Uusi eurooppalainen hoitosuositus: 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias. European Heart Journal (2019) 00, 1-78 ESC/EAS GUIDELINES



Benecol®-tuotteet sisältävät kasvi-
stanoliesteriä. Kasvistanoliesteri
alentaa kolesterolia. Kohonnut
kolesteroli on sydäntaudin
riskitekijä.

Lisätietoja:

www.benecol.fi

tai Raision kuluttajapalvelu

www.raisio.com/kuluttajapalvelu

puh. (02) 443 2022

ti-to klo 8-11



@BenecolSuomi