



# Apua kolesterolin alentamiseen

Olet saanut tämän lehtisen, koska lääkärisi mukaan kolesterolitasosi ovat kohonneet. Vaikka ihmisen elimistö tarvitsee kolesterolia, sen liiallinen määrä veressä lisää riskiä sairastua sepelvaltimotautiin. Hyvä uutinen on, että tekemällä pieniäkin muutoksia ruokavalioon ja elintapoihin kolesterolia voi usein alentaa ja pitää normaalilla tasolla. Alla on lueteltu tärkeimpiä, hyviksi havaittuja tapoja kolesterolin alentamiseen.



## Vaihda tyydyttyneet rasvat terveellisempiin tyydyttämättömiin rasvoihin

- Valitse kasvisöljypohjaisia levitteitä voin sijaan
- Vaihda täysrasvaiset maitotuotteet rasvattomiin tai vähärasvaisiin vaihtoehtoihin
- Vähennä rasvaisen lihan ja jalostettujen lihatuotteiden käyttöä
- Vähennä muiden rasvaisten tuotteiden, kuten leivonnaisten ja perunalastujen käyttöä
- Käytä kasviöljyjä, kuten rypsi- tai oliiviöljyä, ruoanlaitossa, leivonnassa ja salaatikastikkeissa
- Sisällytä pähkinät ja siemenet ruokavalioosi



## Lisää ravintokuitujen saantia

- Valitse kokojyvätuotteita
- Syö enemmän kasviksia, hedelmiä ja marjoja
- Syö enemmän palkokasveja, siemeniä ja pähkinöitä



## Lisää kasvistanolia\* sisältävä Benecol® ruokavalioosi

- Vaihda tavanomainen levitteesi tai jogurttisi Benecol®-tuotteeseen
- Nauti Benecol®-tehojuoma jälkiruoaksi
- Nauti välipalaksi Benecol®-välipalapatukka
- Ota aterian loppuksi Benecol® Soft Chew-ravintolisä



## Harkitse myös muita sydänterveellisiä vaihtoehtoja

- Syö kalaa 2–3 kertaa viikossa
- Vähennä suolan käyttöä
- Pidä normaalipaino
- Jos olet ylipainoinen, jo 5–10 %:n painonpudotus antaa selviä terveysetuja
- Liiku päivittäin

\*Kasvistanoliesteri alentaa kolesterolia. Korkea kolesterolia on sydäntaudin riskitekijä.



# Benecol®-tuotteet sisältävät kasvistanolia, joka todistettusti alentaa kolesterolia

Päivittäinen 1,5–3 g:n kasvistanolin saanti alentaa tehokkaasti kolesterolia 2–3 viikossa\* ja pitää sen alhaalla.

Saadaksesi riittävän päivittäisen annoksen kasvistanolia voit valita seuraavista vaihtoehdoista:

<p>½ purkkia kreikkalaistyyppistä Benecol®-jogurttia</p> 	<p>1 Benecol®-tehojuoma tai 1 Benecol®-välipalapatukka</p> 	<p>2 Benecol®-jogurttia</p> 
<p>6 tl (=30 g) Benecol®-levitettä</p> 	<p>3–6 tablettia Benecol®-ravintolisää</p> 	<p>Yhdistele esim. 1 Benecol®-jogurtti + 3 tl (=15 g) Benecol®-levitettä</p> 

## Benecol® auttaa sinua alentamaan kolesteroliasi

- Sellaisenaan aterian yhteydessä
- Osana terveellistä, tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota
- Statiinilääkityksen rinnalla

\*Kasvistanoliesteri alentaa kolesterolia. Korkea kolesterolia on sydäntaudin riskitekijä.