



Kolesteroli ja diabetes

Kolesterolin alentaminen
ruokavalion ja elämäntapojen avulla



KOLESTEROLIN HALLINTA DIABEETIKOILLA

Diabetes on sairaus, jossa verensokeri on liian korkea.

Se voi vahingoittaa verisuonia, mikä puolestaan lisää sydän- ja verisuonisairauksien riskiä. Diagnosoimaton tai huonosti hoidettu tyypin 2 diabetes voi nostaa veren kolesterolia. Hyvä uutinen on kuitenkin se, että kolesterolitasoon voi vaikuttaa muutamalla yksinkertaisella keinolla ruokavaliosta ja elämäntavoista alkaen.



MITÄ KOLESTEROLI ON?

Kolesteroli on veressä oleva vahamainen, rasvan kaltainen aine, jota muodostuu pääasiassa maksassa, mutta sitä saadaan myös ruoan mukana, kuten punaisesta lihasta, juustosta, voista ja kananmunista. Pieni määrä kolesterolia on elimistön normaalin toiminnan kannalta välttämätön, mutta liika kolesteroli voi olla vaarallista.

MIKSI DIABEETIKOIDEN TULISI KIINNITTÄÄ HUOMIOTA KOLESTEROLITASOONSAA?

Kun veressä on liikaa kolesterolia, se alkaa kertyä valtimoiden seinämiin ja ahtauttaa niitä. Tätä kutsutaan ateroskleroosiksi eli valtimotaudiksi, joka voi aiheuttaa tukoksia sydän- ja/tai aivovaltimoissa ja lopulta esimerkiksi sydäninfarktin tai aivohalvauksen.

Tyypin 2 diabeteksessa (T2D) verensokeri on koholla, mikä heikentää elimistön kykyä käsitellä rasvoja. Tämän vuoksi tyypin 2 diabeetikoilla on usein liikaa ”huonoa kolesterolia” ja liian vähän ”hyvää kolesterolia”.

Jos sinulla on tyypin 2 diabetes tai esidiabetes, on tärkeää saada ne hallintaan sydänterveytesi suojaamiseksi.

Tyypin 2 diabeetikoilla on ikävä kyllä enemmän sepelvaltimotautia kuin muilla, ja riski kasvaa verensokerin kohoamisen myötä. Veren kolesteroli on tärkeimpiä sepelvaltimotaudin riskitekijöitä tyypin 2 diabeetikoilla, joten kolesterolitasojen alentaminen nyt voi auttaa välttämään ongelmat myöhemmin.



OMAN KOLESTEROLITASON SELVITTÄMINEN

Veren kolesterolitason mittaaminen on ensimmäinen askel. Terveystieteiden ammattilaisen ottama verinäyte kertoo kolesterolitasosi. Kun tiedät kolesterolitasosi, voit tehdä sille jotakin.

Kokonaiskolesterolin kertoo erityyppisten kolesterolien määrän. Näiden kolesterolitasojen välinen tasapaino on tärkeä, koska ne toimivat elimistössä eri tavalla. Kolesterolin kaksi päätyyppiä ovat:



LDL-kolesterolin (low-density lipoprotein) on ”huonoa” kolesterolia. Jos veressä on liikaa LDL-kolesterolia, se voi hitaasti kertyä valtimoihin ja ahtauttaa niitä, mikä lisää sepelvaltimotaudin riskiä.



HDL-kolesterolin (high-density lipoprotein) on ”hyvää” kolesterolia. Se auttaa poistamaan ylimääräistä kolesterolia verenkierrosta ja palauttaa sen maksaan, jossa se hajoaa ja poistuu kehosta.

LDL-kolesterolin tulisi siis olla alhaisempi ja **HDL-kolesterolin** korkeampi. Verinäytteestä voidaan mitata muitakin arvoja.



Non-HDL-kolesterolissa LDL-kolesterolin ja kaikki muut huonot kolesterolit on laskettu yhteen. Non-HDL-kolesterolin sisältää myös VLDL:n (very-low-density lipoprotein), jota on yleensä elimistössä vain pieniä määriä, mutta määrä voi nousta tyypin 2 diabeetikoilla. Joskus pelkän LDL-tason sijaan tarkastellaan non-HDL-kolesterolitasoa.



Triglyseridit eivät ole sama asia kuin kolesterolin, mutta ne ovat veressä kiertäviä rasvoja, joiden pitoisuus mitataan usein samanaikaisesti kolesterolin kanssa.

Alapuolelle voidaan merkitä sinua koskevat suositukset, mutta on tärkeää, että keskustele omista arvoistasi tarkemmin lääkärisi kanssa.

Kokonaiskolesterolin mmol/l

LDL-kolesterolin mmol/l

HDL-kolesterolin mmol/l

Non-HDL-kolesterolin mmol/l

Triglyseridit mmol/l



KUINKA VOIN PARANTAA KOLESTEROLITASOJANI?

Testituloksia tutkiessaan lääkäri huomioi myös muut riskitekijät, kuten iän, perinnöllisen alttiuden ja tupakoinnin, ja kertoo, miten edetään. Useimmilla ihmisillä kolesterolin alentaminen aloitetaan ruokavalion ja elämäntapojen muutoksella. Yksinkertaisetkin muutokset elämäntavoissa voivat auttaa saavuttamaan hyviä tuloksia.

Tässä esitteessä keskitymme ruokiin, jotka alentavat kolesterolitasoa. Yksinkertaiset toimet, kuten rasvan laadun parantaminen, kuidun lisääminen tai kasvistanolia sisältävien Benecol®-tuotteiden sisällyttäminen ruokavalioon voivat alentaa kolesterolitasoasi. Pienetkin päivittäiset muutokset voivat tuottaa merkittäviä tuloksia ajan myötä.

Kasvistanoliesterin on osoitettu alentavan kolesterolia. Korkea kolesterolia on sepelvaltimotautien riskitekijä. Tutkimusten mukaan päivittäinen 1,5–2,4 gramman kasvistanoliannos alentaa kolesterolia 7–10 % jo 2–3 viikossa. Tulokset voivat vaihdella yksilöllisesti.

KOLESTEROLIN ALENTAMINEN BENECOL®-TUOTTEILLA

Benecol-tuotteet, joihin on lisätty kasvistanoliesteriä, alentavat todetusti kolesterolia. Korkea kolesterolia on sepelvaltimotautien riskitekijä.

Kuinka Benecol-tuotteiden kasvistanolit voivat auttaa alentamaan kolesterolia?

Benecol-tuotteet sisältävät kasvistanoliesteriä, jonka on osoitettu alentavan kolesterolia. Kasvistanoliesterit vähentävät kolesterolin imeytymistä ruoansulatuskanavasta, ja niiden on osoitettu alentavan LDL-kolesterolia **2–3 viikossa**. Benecol-tuotteiden päivittäinen käyttö pitää kolesterolin alhaisella tasolla myös pitkällä aikavälillä.

Benecol-tuotteet on suunniteltu osaksi tasapainoista ja monipuolista ruokavaliota sekä terveellisiä elämäntapoja. Kolesterolia alentava teho on suurin, kun Benecol-tuotteita käytetään aterian yhteydessä.

Benecol-tuotteiden käyttö tehostaa kolesterolin alentamista myös statiinilääkitykseen yhdistettynä. Keskustele Benecol-tuotteiden käytöstä lääkärisi kanssa, jos sinulla on kolesterolia alentava lääkitys.

Vain Benecol-tuotteet sisältävät kasvistanoliesteriä.



Kasvistanoliesterin on osoitettu alentavan kolesterolia. Korkea kolesterolia on sepelvaltimotautien riskitekijä. Tutkimusten mukaan päivittäinen 1,5–2,4 gramman kasvistanoliannos alentaa kolesterolia 7–10 % jo 2–3 viikossa. Tulokset voivat vaihdella yksilöllisesti.

OPTIMOI RUOKAVALIOSI PITÄÄKSESI KOLESTEROLITASOSI HYVINÄ

Terveellinen ruokavalio on keskeisessä roolissa hyvien kolesterolitasojen saavuttamisessa. Sitä suosittelevat asiantuntijat kautta maailman. Tärkeintä kolesterolia alentavassa ruokavaliossa on tyydyttyneiden rasvojen vähentäminen, riittävän ravintokuidun saaminen ja kasvistanolia sisältävien tuotteiden lisääminen ruokavalioon. Alla olevasta taulukosta saat käteviä vinkkejä avuksi ruokavalion kohentamiseen.

		TERVEELLISIMMÄT VAIHTOEHDOT	SYÖ HARVEMMIN	RAJOITA NÄITÄ
KASVIKSET, MARJAT JA HEDELMÄT	HEDELMÄT	- Tuoreet, pakastetut tai kuivatut marjat ja hedelmät sekä säilykehedelmät omassa mehussaan - Marja- ja hedelmäsmoothiet (ilman lisättyä sokeria)	- Säilykehedelmät sokeriliemessä (valuta sokeriliemi pois) - Täysmehut	- Voissa ja sokerissa liekitetyt hedelmät - Friteeratut hedelmät - Suklaalla tai sokerilla kuorrutetut hedelmät
	KASVIKSET	- Itse valmistetut kasvissekoitot - Tuoreet ja pakastetut kasvikset höyrytettyinä tai kevyesti keitetyinä (ilman öljyä) - Täysmehut	- Lisättyä suolaa/sokeria sisältävät säilykevihannekset (huhuhte ja valuta) - Paistetut kasvikset - Hunajapaahdetut juurekset	- Leivitetty, friteeratut kasvikset (esim. sipulirenkaat) - Voilla maustetut kasvikset
	SALAATIT	- Salaatit sellaisenaan tai vähärasvaisen kastikkeen kera - Värikkäät salaatit erilaisista kasviksista	Kevyet majoneesipohjaiset salaatit	Kermaa, smetanaa, ranskankermaa tai majoneesia sisältävät salaatit
HIILIHYDRAATIT	PERUNAT	- Keitetty, uunissa valmistettu tai soseutettu (ilman rasvaa) peruna, bataatti, jamssi ja keittobanaani - Kuorista saat lisää ravintokuitua	- Ranskalaiset perunat kypsennettyinä uunissa - Pienessä öljymäärässä (aurinkonkukka-, rypsi- tai oliiviöljy) uunissa kypsennetyt perunat	- Runsaassa öljyssä kypsennetyt perunat - Runsaasti voita/kermaa sisältävä perunamuusi, kermaperunat - Perunalastut
	LEIVÄT	- Leipä, bagelit, sämpylät, pitaleivät, tortillat yms. – valitse mieluummin täysjyväversio ja käytä voita sijaan vähärasvaisia levitteitä tai ei lainkaan rasvaa - Täysjyvämurot ja -mysli (ei lisättyä sokeria), puuro (rasvattoman maidon tai kevytmaidon kera)	- Naan-leipä - Vain vähän kuitua sisältävät viljavalmistet	- Valkosipulileipä, voisarvet, vohvelit - Voilla sivellyt tai kirkastettua voita sisältävät leivät (esim. parathat) - Runsaasti sokeria sisältävät murot
	PASTA/RIISI	- Keitetty pasta, riisinuudelit – valitse mieluummin täysjyväversio ja syö sellaisenaan tai kasvispohjaisen kastikkeen kera - Villiriisi	- Vain vähän kuitua sisältävät viljavalmistet - Täytetty pasta, kuten ravioli	- Pasta tai riisi kerman tai runsaasti voita sisältävän kastikkeen kera - Paistettu riisi - Runsaasti juustoa sisältävät kastikkeet - Pikanuudelit, joissa on paljon suolaa, rasvaa tai sokeria
PROTEIINIT	LIHA	- Vähärasvainen liha (poorsas, kinkku, lammas, nauta, riista), poista näkyvä rasva - Vähärasvainen jauheliha - Ilman rasvaa grillattu tai paistettu tai kasvien kanssa kypsennetty liha	- Vähärasvainen pekoni - Vähärasvaiset makkarat - Rajoita punaisen lihan syöntiä noin 70 g:aan päivässä	- Rasvainen liha, kuten grillikylki, ankka, hanhi; lihan rasvakerros - Lihajalosteet, kuten pekoni, nakit, makkarat, salami, parmankinkku - Lihapiirakka
	SIIPIKARJANLIHA	Broileri ja kalkkuna ilman nahkaa – grillattuna tai paistettuna ilman rasvaa tai kypsennettynä kasvien kanssa	- Paneroitu broileri - Pannulla paistettu broileri	- Siipikarjanliha, jossa nahka on jäljellä - Kiovan kana - Friteerattu broileri - Broilerinuggetit

		TERVEELLISIMMÄT VAIHTOEHDOT	SYÖ HARVEMMIN	RAJOITA NÄITÄ
PROTEIINIT	 KALA	- Kaikki kalat grillattuna, uunissa kypsennettynä, höyrytettynä, keitettynä tai paistettuna pienessä öljytilkassa - Säilykekala vedessä	- Säilykekala öljyssä (valuta öljy) - Kalapuikot	- Leivitetty/friteerattu kala - Kala kerma-, voi- tai juustokastikkeessa
	 KANANMUNAT	- Keitetty tai ilman rasvaa paistettu kananmuna, munakas, johon on lisätty rasvatonta tai vähärasvaista maitoa - Uunissa kasvien kanssa kypsennetyt kananmunat	Pienessä kasviöljytilkassa paistetut kananmunat tai munakas	- Runsaasti kananmunaa sisältävä piiras - Scotch egg - Majoneesipohjainen kananmunasalaatti
	 PAVUT, HERNEET, LINSSIT AND MUUT VAIHTOEHDOT	- Linssit, pavut, herneet, kikherneet, kidneypavut (huuhtelee jos säilötty suolaan/sokeriin) - Vähän sokeria/suolaa sisältävät säilykepavut - Soijarouhe, soijapavut, tofu - Quorn	Vähärasvainen hummus	Friteerattu falafel
	 PÄHKINÄT JA SIEMENET	Pähkinät, mantelit, siemenet – erityisesti saksanpähkinät, pellavan-, kurpitsan-, seesamin- ja auringonkukansiemenet	- Pähkinävoit (valitse vähemmän suolaa ja sokeria sisältäviä tuotteita) - Vähärasvainen kookosmaito	- Kookos, kookoskerma, kookosmaito - Suolatut ja kuorutetut pähkinät - Kovetettua rasvaa sisältävät pähkinä- ja siemenlevitteet
JUOMAT	 JUOMAT	- Hanavesi, kivennäisvesi, soodavesi - Pieni annos hedelmämehua (ei lisättyä sokeria) - Tee/kahvi vähärasvaisella maidolla - Vähärasvainen maito - Sokerittomat juomat	- Sokeriton mehu - Sokerittomat hiilihapot juomat - Sokeriton kaakaojuoma	- Hedelmäjuoma - Sokeripitoiset hiilihapot juomat - Täysmaitoa ja kermaa sisältävät juomat - Pirtelöt - Kaakao
MAUSTEET	 MAUSTEET	- Pippuri, yrtit, sitruunamehu, valkosipuli jne. - Pikkelsi	- Vähäsuolainen soijakastike - Vähäsuolaiset mausteet (esim. vähäsuolainen lihalieperi, ketsuppi) - Öljytön maustekastike - Pieni määrä chilikastiketta tai vähäsokerinen/vähäsuolainen tomaattiketsuppi	- Suola (tavallinen, meri- ja vuorisuola) - Soijakastike - Öljyinen pikkelsi - Suolaa/natriumia sisältävät mausteseokset, kuten natriumglutamaatti
MAITOTUOTTEET, KASVIMAIOT	 MAITO	- Rasvaton tai vähärasvainen maito - Soija-, pähkinä-, riisi- tai kaurapohjaiset juomat (lisätty kalsiumia ja vitamiineja)		- Täysmaito - Lisättyä sokeria sisältävät maitojuomat - Mallasta sisältävät maitojuomat
	 JUUSTO	Vähärasvainen juusto, esim. raejuusto, maitorahka, ricotta, vähärasvainen tuorejuusto	Keskirasvainen juusto, esim. edam, emmental, mozzarella, feta ja keskirasvainen tuorejuusto	- Rasvaiset juustot, esim. cheddar, mascarpone, sinihomejuusto, gruyere, parmesan - Pehmeät juustot, esim. brie, camembert ja kermajuusto - Paistettu paneer-juusto

Kasvistanoliesterin on osoitettu alentavan kolesterolia. Korkea kolesterolia on sepelvaltimotaudin riskitekijä. Tutkimusten mukaan päivittäinen 1,5–2,4 gramman kasvistanoliannos alentaa kolesterolia 7–10 % jo 2–3 viikossa. Tulokset voivat vaihdella yksilöllisesti.

		TERVEELLISIMMÄT VAIHTOEHDOT	SYÖ HARVEMMIN	RAJOITA NÄITÄ
MAITOTUOTTEET, KASVIMAIOT	 JOGURTIT JA KERMA	- Rasvaton tai vähärasvainen sekä vähäsokerinen jogurtti - Kasvistanolia*/-sterolia sisältävät jogurtit ja jogurttijuomat (henkilöille, joilla on korkea kolesterolia) - Kasvipohjaiset tuotteet esim. soija- ja kaurapohjaiset jogurtit - Vähärasvainen kreikkalainen jogurtti - Makeuttamaton kefiiri	- Vähärasvaiset ruoanvalmistuskermat - Vähärasvainen ranskankerma	- Rasvaiset jogurtit, kreikkalainen jogurtti - Smetana, kermaviili, kuohukerma, vispikerma - Ranskankerma - Kookoskerma
RASVAISET JA SOKERITET RUOAT	 RASVAT, LEVITTEET JA ÖLJYT	- Vähärasvaiset, tyydyttymätöntä rasvaa sisältävät levitteet - Kasvistanolia*/-sterolia sisältävät levitteet (henkilöille, joilla on korkea kolesterolia) - Kasviöljyt, esim. oliivi-, auringonkukka- ja rypsiöljy, soija- ja maissiöljy – käytä mahdollisimman vähän (mittaa, älä kaada) tai suihkuta		- Voi, runsaasti tyydyttynyttä ja kovetettua rasvaa sisältävät margariinit ja levitteet (tarkista etiketistä) - Palmuöljy, kookosöljy - Monta kertaa uudelleen lämmitetyt öljyt
	 SALAATINKASTIKKEET JA KASTIKKEET	- Vähärasvaiset salaatinkastikkeet - Jauholla suurutetut liemet ja kastikkeet - Tomaatti-/kasvispohjaiset kastikkeet	Vähärasvaiset salaatinkastikkeet ja majoneesi	- Rasvaiset salaatinkastikkeet ja majoneesi - Runsaasti voita tai kermaa sisältävät kastikkeet - Lihan paistolimestä valmistetut kastikkeet
	 LEIVONNAISET JA JÄLKIRUOAT	- Hedelmäsalaatit, sorbetti - Sokeriton hyttelö	- Vähärasvaiset keksit ja leivonnaiset, joissa on vähän sokeria - Hedelmäpohjaiset vanukkaat - Jäädylä jogurtti - Marenki (ilman kermaa) - Hillo, hedelmäsäilykkeet	- Kakut, keksit, leivonnaiset, piirakat, munkit, juustokakku - Suklaa, toffee - Kermajäätelö ja -jäädylä
	 SUOLAISET NAPOSTELTAVAT	- Täysjyväleipätkit - Rasvaton popcorn - Tomaattipohjaiset kastikkeet ja dipit	- Vähärasvaiset perunalastut - Vähärasvainen hummus	- Perunalastut - Juustonaksut - Napostelusekoitukset

Kasvistanoliesterin on osoitettu alentavan kolesterolia. Korkea kolesterolia on sepelvaltimotaudin riskitekijä. Tutkimusten mukaan päivittäinen 1,5–2,4 gramman kasvistanoliannos alentaa kolesterolia 7–10 % jo 2–3 viikossa. Tulokset voivat vaihdella yksilöllisesti.

PARHAAT VINKIT KOLESTEROLIN ALENTAMISEEN

Voit edelleen nauttia elämästäsi, vaikka huolehditkin kolesteroliarvoistasi. Sinun ei tarvitse mullistaa ruokavaliotasi tai elämäntapojasi kokonaan – pienet, pysyvät muutokset riittävät.



Kokeile uusia tuotteita ruokavaliossasi. Voisitko lisätä ruokavalioosi kolesterolia alentavia tuotteita? Kasvistanoleita sisältävien Benecol-tuotteiden käyttö osana terveellistä ruokavaliota voi alentaa LDL-kolesterolia enemmän kuin terveellinen ruokavalio yksin.

Opi tunnistamaan elintarvikkeet, jotka sisältävät paljon tyydyttynyttä rasvaa – ja valitse niitä harvemmin. Rasvaiset maitotuotteet (kuten kerma, täysmaito, rasvaiset juustot ja voi), rasvaiset lihat sekä kakut ja leivonnaiset sisältävät tyydyttynyttä rasvaa. Syö näitä harvemmin ja valitse tuotteita, joissa rasvan laatu on parempi. Vaihda esimerkiksi voi-kasviöljyseos Benecol-levitteeseen. Yhdessä näillä valinnoilla on merkitystä.

Nyrkkisääntö: **19–64-vuotiaiden miesten** tulisi syödä enintään 30 g tyydyttynyttä rasvaa päivässä.
19–64-vuotiaiden naisten tulisi syödä enintään 20 g tyydyttynyttä rasvaa päivässä.

Tunnista piilorasva. Ruokavaliosta saatava rasva voi olla myös ns. piilorasvaa, joka on yleensä tyydyttynyttä, kovaa rasvaa. Kannattaakin tarkistaa tuotteen rasvan määrä ja laatu ravintoarvomerkinnoista ja valita vähemmän rasvaa sisältäviä vaihtoehtoja. Tällaiset pienet muutokset voivat auttaa sinua rajoittamaan tyydyttyneiden rasvojen saantia.



Vaihda tyydyttymättömiin (pehmeisiin) rasvoihin.

Tyydyttymättömät rasvat ovat parempia sydänterveydelle. Niitä on monissa hyvänmakuisissa elintarvikkeissa, kuten pähkinöissä, siemenissä ja kasviöljyissä (esim. oliivi-, rypsi- ja auringonkukkaöljy) sekä näistä valmistetuissa levitteissä. Valinnanvaraa riittää siis myös terveellisissä vaihtoehdoissa, ja sydämesi kiittää.

Suosi terveellisempiä ruoanvalmistustapoja. Grillaukseen, höyrytykseen, keittämiseen ja uunissa kypsentämiseen tarvitaan vähemmän rasvaa kuin paistamiseen. Näin voit vähentää tyydyttyneiden rasvojen saantia. Voit myös käyttää voin sijaan Benecol-levitettä.



Syö enemmän kasviksia, marjoja ja hedelmiä. Pyri syömään päivittäin vähintään puoli kiloa kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Ne tuovat vaihtelua ja väriä ruokavalioosi, mutta niistä saat myös kuitua ja vitamiineja sekä kivennäisaineita. Jotkin kasvikset ja hedelmät sisältävät myös liukoista kuitua, joka voi auttaa alentamaan kolesterolia.

Valitse kuituja. Runsas kuitujen saanti on hyväksi sydämelle, ja jotkin runsaskuituiset ruoat voivat auttaa alentamaan kolesterolia. Suositellun 30 gramman päivittäisen kuituannoksen saat kokoon, kun valitset täysjyväleipää, -puuroa, -pastaa ja -riisiä. Liukoinen kuitu on erityisen hyvä kolesterolin hallinnassa. Sitä on esimerkiksi kaurassa, pavuissa, herneissä, linsseissä ja kikherneissä.

Harrasta liikuntaa. Liikunnan tiedetään olevan yksi tärkeimmistä tekijöistä hyvän elämänlaadun, kokonaisvaltaisen terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämisessä. Säännöllinen liikunta auttaa nostamaan hyvän HDL-kolesterolin ja alentamaan huonon LDL-kolesterolin määrää ja se voi myös alentaa verenpainetta.





HENKILÖKOHTAINEN SUUNNITELMANI

Ruokavalion rasvan laadun parantaminen

Omat käytännön toimenpiteeni:

Huonojen tottumusten vähentäminen

Omat käytännön toimenpiteeni:

Muut suunnitellut elämäntapamuutokset/lisätietoja:



Lisätietoja ja neuvoja löydät Benecol®-verkkosivuilta.

Suomi: www.benecol.fi



Kasvistanoliesterin on osoitettu alentavan kolesterolia. Korkea kolesterolin on sepelvaltimotautien riskitekijä. Päivittäinen 1,5-3 g:n kasvistanoliannos alentaa kolesterolia 2-3 viikossa.