



Ta hand om ditt hjärta

Minska kolesterolet med hjälp av
kosten och livsstilen



Växtstanolester sänker kolesterolhalten. Förhöjt kolesterol är en riskfaktor för kranskärlssjukdom.



A close-up photograph of a person's hand, with fingers slightly curled, holding a small, round, red pill. The skin is light-toned, and the texture of the fingers is visible. The pill is a vibrant red color.

KOLESTEROLET ÄR VÄRT ATT HÅLLA REDA PÅ

**Mer än hälften av alla
vuxna har högt kolesterol.**

Sex av tio finländska vuxna har förhöjda kolesterolvärden i blodet. När det är för mycket kolesterol i blodet ansamlas det på artärernas väggar. Detta kan resultera i hjärtsjukdom eller annan artärsjukdom.

Livsstilen, till exempel en hälsosam kost, spelar en nyckelroll i förebyggande och behandling av artärsjukdomar.

Dietförändringar och kontroll av fetternas kvalitet rekommenderas för alla som behöver sänka sina kolesterolvärden. Även små dagliga förändringar ger väsentliga resultat över tid.



VAD ÄR KOLESTEROL?

Kolesterol är ett vaxartat, fettliknande ämne som levern kan producera i den mängd den behöver. Kolesterol får man i sig även med maten, såsom kött, feta mejeriprodukter, smör och ägg. En liten mängd kolesterol är nödvändigt för att kroppen ska må bra, men för mycket kolesterol är skadligt.



VARFÖR ÄR HÖGT KOLESTEROL SKADLIGT?

När det är för mycket kolesterol i blodet ansamlas det på artärernas väggar. Detta kallas ateroskleros eller artärsjukdom. Högt kolesterol i blodet är en av de största riskfaktorerna för artärsjukdomar. Högt blodtryck, diabetes, rökning, övervikt och brist på motion ökar också

riskerna att insjukna. När artärsjukdomen fortskrider kan den resultera i exempelvis hjärtinfarkt eller stroke.

VEM RISKERAR ATT FÅ HÖGT KOLESTEROL?

Högt kolesterol tar inte hänsyn till ålder eller bakgrund. Det spelar ingen roll om du är ung eller gammal, mager eller överviktig, om du tränar eller inte. Enda sättet att ta reda på om dina kolesterolvärden är förhöjda är genom laboratoriemätningar. Förhöjt kolesterol ger vanligtvis inga symtom, så du kan bara följa upp kolesterolvärdena genom att mäta dem regelbundet.





KOLESTEROL I KORTHET

Att mäta kolesterolnivåerna i blodet är det första steget mot bättre hälsa. Kontakta hälsovårdspersonalen för att få mer information om kolesterolmätning. När du känner till din kolesterolnivå kan du göra något åt den.

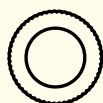
Totalkolesterol är den totala mängden kolesterol i blodet. Viktigare än totalkolesterol är dock att bestämma mängden av kolesterolens huvudtyper, det "goda" respektive det "onda" kolesterol. Balansen mellan dessa två kolesterolnivåer är viktig eftersom de fungerar på olika sätt i kroppen. De två huvudtyperna av kolesterol är:



LDL-kolesterol (low-density lipoprotein) är ett "ont" kolesterol. När det finns för mycket LDL-kolesterol i blodet börjar det långsamt ansamlas i artärerna och förtränger dem, vilket ökar risken för kranskärslssjukdom.



HDL-kolesterol (high-density lipoprotein) är ett "gott" kolesterol. Det hjälper till att avlägsna överflödigt kolesterol från blodomloppet och skickar tillbaka det till levern, där det bryts ner och lämnar kroppen.



Non-HDL-kolesterol betecknar LDL-kolesterol och alla andra former av ont kolesterol. Fram till nyligen har LDL ansetts vara en nyckelfaktor för att bedöma risken för hjärt- och kärlsjukdom, men även kolesterol kopplat till andra transportproteiner som VLDL och IDL är skadligt för vår hälsa.



Triglycerider är fetter som cirkulerar i blodet och vilkas halter ofta mäts samtidigt som kolesterolet. Även förhöjda triglyceridnivåer ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

Följande värden rekommenderas för de flesta:

Totalkolesterol	$\leq 5,0$ mmol/l
LDL-kolesterol	$\leq 3,0$ mmol/l
HDL-kolesterol	$\leq 1,0$ mmol/l
Non-HDL-kolesterol	$\leq 4,0$ mmol/l
Triglycerider	$\leq 2,3$ mmol/l



VAD KAN JAG GÖRA FÖR ATT FÖRBÄTTRA MINA KOLESTEROLNIVÅER?

Vid tolkningen av testresultaten tar läkaren även hänsyn till andra riskfaktorer som ålder, ärftlig anlag, blodtryck och rökning. Efter en samlad bedömning avgörs hur man går vidare. Hos de flesta börjar sänkningen av kolesterolet med en förändring av kosten och livsstilen.

Den goda nyheten är att genom att göra enkla förändringar i din livsstil och framför allt i kosten kan du uppnå goda kolesterolsänkande resultat. I den här broschyren fokuserar vi på maten. Enkla åtgärder som att minska intaget av mättade fetter, utöka fibrer i kosten eller inkludera Benecol®-produkter som innehåller växtstanol, kan sänka dina kolesterolvärden. Dagliga förändringar kan ge betydande resultat över tid.

MINSKA KOLESTEROLET MED BENECOL®-PRODUKTER

Benecol®-produkter med tillsatt växtstanolester sänker kolesterolhalten. Förhöjt kolesterol är en riskfaktor för kranskärslssjukdom.

Hur kan Benecol hjälpa till att minska kolesterolet?

Benecol-produkterna innehåller växtstanolester, som har visat sig minska kolesterolvärdena. Växtstanoler minskar upptaget av kolesterol från matsmältningskanalen, vilket sänker nivån av LDL-kolesterol i blodet.

De välsmakande produkterna i Benecol-sortimentet innehåller växtstanolester och sänker ditt LDL-kolesterol på **2-3 veckor**. Daglig användning av Benecol-produkter håller kolesterolet lågt även på lång sikt.

Den kolesterolsänkande effekten är störst när Benecol-produkterna intas i samband med måltid.

Användning av Benecol-produkter sänker också kolesterolet effektivt i kombination med kolesterolsänkande medicin. Tala med din läkare om att använda Benecol om du tar kolesterolsänkande medicin.





OPTIMERA DIN KOST

Kosten spelar en nyckelroll för att uppnå goda kolesterolnivåer. Det viktigaste i en kolesterolsänkande diet är att minska andelen mättade fetter, att få tillräckligt med kostfibrer och att lägga till växtsterolhaltiga produkter i kosten. Tabellen nedan ger tips om hälsosamma val.

		HÄLSOSAMMARE ALTERNATIV	ÄT MER SÄLLAN	BEGRÄNSA DESSA
GRÖNSAKER, BÄR OCH FRUKT	 FRUKT	- Färska, frysta eller torkade bär och frukter - Bär- och fruktsmoothie (utan tillsatt socker)	- Konserverad frukt i sockerlag (låt sockerlagen rinna av) - juice	Choklad- eller sockerglaserad frukt
	 GRÖNSAKER	- Färska och frysta grönsaker - Ångkokta eller lättkokta grönsaker - Sallader och grönsakspurée	- Konserverade grönsaker med tillsatt salt/socker (skölj och låt rinna av) - Lätta majonnäsbaseade sallader, t.ex. lätt rödbetssallad	- Panerade, friterade grönsaker (t.ex. lökringar) - Ostgratinerade grönsaker - Rätter som innehåller grädde, gräddfil, crème fraîche eller majonnäs, t.ex. svamp, rödbetor och italiensk sallad
	 POTATIS	- Kokt eller bakad potatis eller sötpotatis - Potatismos (utan tillsatt fett)	Pommes frites	- Potatisgratäng - Potatischips
SPANNMÅLSPRODUKTER	 BRÖD	- Fullkornsprodukter, t.ex. rågbröd, fullkornsgröt, fullkornspasta och -ris - Fullkornsflingor och müsli med måttlig sockerhalt och lite fett (mindre än 10 %), t.ex. Elovena havregryn	Spannmålsprodukter med låg fiberhalt t.ex. franskröd, risflingor, ljus pasta	- Flingor med mycket socker och fett (över 10 %) - Pasta eller ris med gräddsås eller sås med mycket ost
	 PASTA/RIS			
KÖTT, FISK OCH ÄGG	 KÖTT	- Kyckling, kalkon och magert kött t.ex. filé, biff - All fisk - Mager köttfärs (mindre än 7 % fett) - Helköttprodukter (mindre än 4 % fett) t.ex. kokt och rökt skinka, aladåb - Begränsa konsumtionen av rött kött (nötkött, griskött, lamm) till cirka 500 g per vecka - Äggvita	- Korv med låg fetthalt - Panerad fisk, fiskpinnar - Räkor, skaldjur - Äggula	- Fett kött, t.ex. revbensspjäll - Korv, påläggskorv t.ex. lördagskorv - Bacon, leverkorv - Fisk i grädd- eller ostsås
	 FISK			
	 ÄGG			

		HÄLSOSAMMARE ALTERNATIV	ÄT MER SÄLLAN	BEGRÄNSA DESSA
PROTEIN	 BÖNOR, ÄRTER, LINSER OCH ÖVRIGA ALTERNATIV	• Linser, bönor, ärtor, kikärtor, kidneybönor (skölj om de är konserverade i salt/socker) • Elovena havregryn, sojamjöl, tofu, pulled havre, quorn		• Friterad falafel • Grönsaksproteinprodukter med hög salthalt
	 NÖTTER OCH FRÖN	• Nötter, mandel, frön	• Jordnötssmör (välj produkter med mindre salt och socker) • Kokosmjölk med låg fetthalt	• Kokos, kokosgrädde, kokosmjölk • Salta och kanderade nötter
DRYCKER	 DRYCKER	• Kranvatten, mineralvatten, sodavatten • En liten portion fruktjuice (inget tillsatt socker) • Te/kaffe med mager mjölk • Sockerfria drycker	• Sockerfri juice • Sockerfria kolsyrade drycker • Sockerfri kakaodryck	• Fruktdryck • Sockerhaltiga kolsyrade drycker • Kakao
KRYDDOR	 KRYDDOR	• Peppar, örter, citronsaft, vitlök osv.	• Lågsaltad sojasås • Kryddor med låg salthalt (t.ex. lågsaltad buljong, ketchup) • En liten mängd chilisås eller tomatketchup med låg socker-/salthalt	• Salt (vanligt, havs- och bergssalt) • Sojasås • Pickles i olja • Salthaltiga kryddblandningar
MJÖLKPRODUKTER	 MJÖLK	• Fettfri mjölk och filmjölk • Havre- och sojadrycker	• Lättmjölk, mager filmjölk (1–2 % fett)	• Helmjölk
	 OST	• Ost med låg fetthalt (max. 17 % fett), grynost, kvarg	• Medelfett ost (17–30 % fett) t.ex. edamer, emmentaler, mozzarella, fetaost	• Fet ost, färskost och smältost
	 YOGHURT OCH GRÄDDE	• Fettfri eller mager yoghurt och fil samt vegetabilisk yoghurt • Växtoljebaserad matlagningsgrädde	• Fil, yoghurt, lätt gräddfil, matlagningsyoghurt	• Fet (mer än 2 % fett) surmjölk, fil, yoghurt • Smetana, crème fraîche, gräddfil, vispgrädde, kokosmjölk och -grädde

		HÄLSOSAMMARE ALTERNATIV	ÄT MER SÄLLAN	BEGRÄNSA DESSA
FETTER	 FETTER, BREDBARA PÅLÄGG OCH OLJOR	• Växtoljebaserade brödfetter (margarin och vegetabiliskt fett) • Växtoljor som raps-, oliv- och solrosolja • Flytande margarin • Växtoljebaserade salladssåser	• Bords- och bakmargariner med mycket mättat fett (mer än 30 % av fettet) • Magra smör- och växtoljeblandningar (fett 30–40 %)	• Smör, kokosfett, palmolja • Smör- och växtoljeblandningar (fett 60 % eller 80 %)
MAT MED FETT OCH SOCKER	 BAKVERK OCH EFTER- RÄTTER	• Mjölkglass och vegetabilisk lättglass (mindre än 6 % fett) • Bullar och bullbaserade bakverk	• Glass och vegetabilisk glass (fett 6–10 %)	• Kakor, kex, bakverk, pajer, munkar, cheesecake • Gräddglass och gräddparfait (mer än 10 % fett) • Smör- och mördegsbaserade pajer och pastejer



TIPS FÖR KOLESTEROLSÄNKNING

Du kan fortfarande njuta av livet även om du bryr dig om dina kolesterolvärden. Det viktigaste är att vara uppmärksam på kvaliteten i livsmedel du äter ofta. Det räcker med små, men varaktiga förändringar.



Prova att lägga till kolesterolsänkande produkter i kosten.

Benecol produkter med tillsatt växt stanol är avsedda att sänka kolesterolet på ett välsmakande sätt, som en del av en varierad och hälsosam kost.



Lär dig att identifiera livsmedel som innehåller mycket mättat fett – och välj dem mer sällan. Mejeriprodukter med hög fetthalt (som grädde, helmjölk, ost med hög fetthalt, smör), kött med hög fetthalt och kakor och bakverk innehåller mättat fett. Ät dessa mer sällan och välj produkter med bättre fettkvalitet. Byt till exempel ut smör- och växtoljeblandningen mot ett växtoljebaserat alternativ som Benecol-matfett.

Det mesta av fettets i kosten får vi som s.k. dolt fett. Fettet i de produkterna är vanligtvis mättat, hårt fett. Det är därför värt att kontrollera fettets mängd och kvalitet i produktens näringsdeklaration. En bra hjälp är också Hjärtmärket som gör det enkelt att hitta hälsosammare alternativ.



Byt till omättade (mjuka) fetter. Omättat fett är bättre för hjärthälsan. Det finns i många välsmakande livsmedel, såsom nötter, frön och vegetabiliska oljor (t.ex. oliv-, raps- och solrosolja), och av dessa framställda pålägg. Det finns alltså gott om hälsosamma alternativ.

Hälsosammare sätt att laga mat. Välj helst att grilla, ånga, koka och ugnsbaka. Använd vegetabiliska oljor, flytande margarin eller växtoljebaserade bredbara fetter till stekning och bakning.



Ät mer grönsaker, bär och frukt. Försök att äta minst ett halvt kilo grönsaker, frukt och bär varje dag. De ger smak och färg åt kosten, men du får också många viktiga föreningar från dem, såsom vitaminer, mineraler och fibrer.

Välj fibrer. Förutom alla andra fördelar är fibrer också bra för hjärtat. I synnerhet den lösliga betaglukanfibern i havre hjälper till att kontrollera kolesterolet. Den rekommenderade dagsdosen på 30 gram fibrer får du genom att välja fullkornsbröd, -gröt, -pasta och -ris.

Motionera. Vi vet att motion är en av de viktigaste faktorerna för att upprätthålla en god livskvalitet, allmän hälsa och välbefinnande. Regelbunden träning hjälper till att höja HDL-kolesterolet och sänka LDL-kolesterolet och kan också sänka blodtrycket.





MIN PERSONLIGA PLAN: JAG FÖRBINDER MIG ATT FÖLJA NEDANSTÅENDE KOLESTEROLSÄNKANDE DIET

Mjukare fett i kosten

Mina egna praktiska steg:

Ökat fiberintag

Mina egna praktiska steg:

Benecol®-produkter som en del av den dagliga kosten på följande sätt:

Andra planerade livsstilsförändringar/mer information:



Mer information och råd finns på Benecol hemsida.

Finland (på finska): www.benecol.fi



Växtstanolester sänker kolesterolhalten. Förhöjt kolesterol är en riskfaktor för kranskärlssjukdom.