



# Pidä huolta sydämestäsi

Kolesterolin alentaminen ruokavalion  
ja elämäntapojen avulla



Kasvistanoliesteri alentaa kolesterolia. Kohonnut kolesterolia on sepelvaltimotaudin riskitekijä.



## KOLESTEROLISTA KANNATTA PITÄÄ HUOLTA

**Yli puolella aikuisista on korkea kolesteroli.**

Kuudella kymmenestä suomalaisesta aikuisesta on kohonnut veren kolesterolipitoisuus. Kun veressä on liikaa kolesterolia, sitä alkaa kertyä valtimoiden seinämiin. Seurauksena voi olla sydän- tai muu valtimotauti. Elintavoilla, kuten terveellisellä ruokavaliolla, on keskeinen merkitys valtimotaudin ehkäisyssä ja hoidossa. Ruokavaliomuutoksia, erityisesti rasvojen laadun tarkistamista, suositellaan kaikille, joilla on tarvetta alentaa kolesteroliaan. Pienetkin päivittäiset muutokset tuottavat ajan mittaan merkittäviä tuloksia.



## MITÄ KOLESTEROLI ON?

Kolesteroli on vahamainen, rasvan kaltainen aine, jota maksa pystyy valmistamaan tarvitsemansa määrän. Kolesterolia saadaan myös ruuan mukana kuten lihasta, rasvaisista maitotuotteista, voista ja kananmunista. Pieni määrä kolesterolia on elimistön hyvinvoinnin kannalta välttämätön, mutta liika kolesteroli on haitallista.



## MIKSI KORKEA KOLESTEROLI ON HAITALLISTA?

Kun veressäsi on liikaa kolesterolia, se tunkeutuu valtimoiden seinämiin ja ahtauttaa niitä. Tätä kutsutaan ateroskleroosiksi eli valtimotaudiksi. Veren suuri kolesterolipitoisuus onkin valtimotautien suurimpia riskitekijöitä. Sairastumisen riskiä lisäävät myös kohonnut verenpaine, diabetes, tupakointi, lihavuus ja vähäinen liikunta.

Valtimotaudin edetessä voi seurauksena olla esimerkiksi sydäninfarkti tai aivohalvaus.

## KENELLÄ ON RISKI SAADA KORKEA KOLESTEROLI?

Korkea kolesteroli ei katso ikää eikä taustaa. Ei ole väliä oletko nuori tai vanha, laiha tai ylipainoinen tai harrastatko liikuntaa vai et. Ainoa tapa selvittää onko kolesterolitasosi koholla, on mittauttaa se laboratoriossa. Kohonnut kolesteroli ei yleensä aiheuta oireita, joten voit seurata kolesterolitasojasi ainoastaan käymällä säännöllisesti mittauksissa.



## KOLESTEROLISTA LYHYESTI

Veren kolesterolitason mittaaminen on ensimmäinen askel kohti parempaa terveyttä. Lisätietoa kolesterolimittauksesta saat terveydenhuollon ammattilaisilta. Kun tiedät kolesterolitasosi, voit tehdä jotain asian hyväksi.

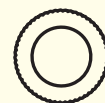
Kokonaiskolesteroli kertoo kolesterolin kokonaismäärän veressä. Kokonaiskolesterolia tärkeämpää on kuitenkin selvittää kolesterolin päätyyppien, ns. "hyvän" ja "huonon" kolesterolin, määrä. Näiden kolesterolitasojen välinen tasapaino on tärkeä, koska ne toimivat elimistössä eri tavalla. Kolesterolin kaksi päätyyppiä ovat:



**LDL-kolesteroli** (low-density lipoprotein) on "huonoa" kolesterolia. Jos veressäsi on liikaa LDL-kolesterolia, se voi hitaasti kerääntyä valtimoihin ja ahtauttaa niitä, mikä lisää sepelvaltimotaudin riskiä.



**HDL-kolesteroli** (high-density lipoprotein) on "hyvää" kolesterolia. Se auttaa poistamaan ylimääräistä kolesterolia verenkierrosta ja palauttaa sen maksaan, jossa se hajoo ja poistuu kehosta.



**Non-HDL-kolesterolissa** LDL-kolesteroli ja kaikki muut pahan kolesterolin muodot on laskettu yhteen. Viime aikoihin asti LDL:ää on pidetty tärkeimpänä tekijänä arvioitaessa sydän- ja verisuonitautien riskiä, mutta myös muihin kuljetusproteiineihin kuten VLDL:n ja IDL:n kiinnittynyt kolesteroli on haitallista terveydellemme.



**Triglyseridit** ovat veressä kiertäviä rasvoja, joiden pitoisuus mitataan usein samanaikaisesti kolesterolin kanssa. Myös triglyseridien kohonnut määrä lisää sydän- ja verisuonitautien riskiä.

Useimmille suositellaan alla olevia arvoja:

**Kokonaiskolesteroli**  $\leq 5.0$  mmol/l

**LDL-kolesteroli**  $\leq 3.0$  mmol/l

**HDL-kolesteroli**  $\geq 1.0$  mmol/l

**Non-HDL-kolesteroli**  $\leq 4.0$  mmol/l

**Triglyseridit**  $\leq 2.3$  mmol/l



## MITÄ VOIN TEHDÄ KOLESTEROLITASOJENI PARANTAMISEKSI?

Testituloksia tulkitessaan lääkäri huomioi myös muut riskitekijät kuten iän, perinnöllisen alttiuden, verenpaineen ja tupakoinnin. Kokonaisarvion jälkeen päätetään, miten edetään. Useimmilla ihmisillä kolesterolin alentaminen aloitetaan ruokavalion ja elämäntapojen muutoksella.

Hyvä uutinen on, että tekemällä yksinkertaisia muutoksia elämäntapoihisi ja erityisesti ruokavalioosi, voit saavuttaa hyviä tuloksia kolesterolin alentamisessa. Tässä esitteessä keskitymme ruokaan. Yksinkertaiset toimet, kuten rasvojen laadun parantaminen, kuidun lisääminen tai kasvistanolia sisältävien Benecol®-tuotteiden sisältäminen ruokavalioon voivat alentaa kolesterolitasoasi. Päivittäiset muutokset voivat tuottaa merkittäviä tuloksia ajan myötä.

## KOLESTEROLIN ALENTAMINEN BENECOL®-TUOTTEILLA

**Benecol®-tuotteet, joihin on lisätty kasvistanoliesteriä, alentavat kolesterolia. Korkea kolesterolia on sepelvaltimotaudin riskitekijä.**

### Miten Benecol voi auttaa alentamaan kolesterolia?

Benecol-tuotteet sisältävät kasvistanoliesteriä, jonka on osoitettu alentavan kolesterolia. Kasvistanolit vähentävät kolesterolin imeytymistä ruoansulatuskanavasta, jolloin veren LDL-kolesterolipitoisuus laskee.

Benecol-valikoiman hyvänmakuiset tuotteet sisältävät kasvistanoliesteriä ja alentavat LDL-kolesteroliasi **2-3 viikossa**. Benecol-tuotteiden päivittäinen käyttö pitää kolesterolin alhaisella tasolla myös pitkällä aikavälillä.

Kolesterolia alentava teho on suurin, kun Benecol-tuotteita käytetään aterian yhteydessä.








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





## OPTIMOI RUOKAVALIOSI

Ruokavalio on keskeisessä roolissa hyvien kolesterolitasojen saavuttamisessa. Tärkeintä kolesterolia alentavassa ruokavaliossa on tyydyttyneiden rasvojen vähentäminen, riittävä ravintokuidun saaminen sekä kasvistanolia sisältävien tuotteiden lisääminen ruokavalioon. Oheisesta taulukosta saat vinkkejä terveellisten valintojen tekemiseen.

	TERVEELLISIMMÄT VAIHTOEHDOT	SYÖ HARVEMMIN	RAJOITA NÄITÄ
HEDELMÄT	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tuoreet, pakastetut tai kuivatut marjat ja hedelmät</li> <li>Marja- ja hedelmäsmoothiet (ilman lisättyä sokeria)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Säilykehedelmät sokeriliemessä (valuta sokeriliemi pois)</li> <li>täysmehut</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suklaalla tai sokerilla kuorrutetut hedelmät</li> </ul>
KASVIKSET, MARJAT JA HEDELMÄT	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tuoreet ja pakastetut kasvikset</li> <li>Höyrytetyt tai kevyesti keitetyt kasvikset</li> <li>Salaatit ja kasvissosekit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Lisättyä suolaa/sokeria sisältävät säilykevihannekset (hauhtele ja valuta)</li> <li>Kevyet majoneesipohjaiset salaatit esim. kevyt punajuurisalaatti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leivitetty, friteeratut kasvikset (esim. sipulirenkaat)</li> <li>Juustolla kuorrutetut kasvikset</li> <li>Kermaa, smetanaa, ranskan-kermaa tai majoneesia sisältävät ruuat esim. sienipunajuuri- ja italiansalaatti</li> </ul>
PERUNAT	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keitetty tai uunissa valmistettu peruna tai bataatti</li> <li>Perunasose (ilman rasvalisäystä)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ranskalaiset perunat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kermaperunat</li> <li>Perunalastut</li> </ul>
LEIVÄT	<ul style="list-style-type: none"> <li>Täysjyväviljavalmisteet esim. ruisleipä, täysjyväpuuro, -pasta ja -riisi</li> <li>Kohtuullisesti sokeria ja vähän rasvaa (alle 10%) sisältävät täysjyvämurot ja -mysliit esim. Elovana kauramuro</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vain vähän kuitua sisältävät viljavalmisteet esim. rasnkanleipä, riisimurot, vaalea pasta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Runsaasti sokeria ja rasvaa (yli 10%) sisältävät murot</li> <li>Pasta tai riisi kerman tai runsaasti juustoa sisältävän kastikkeen kera</li> </ul>
PASTA/RIISI			
LIHA	<ul style="list-style-type: none"> <li>Broileri, kalkkuna ja vähärasvainen liha esim. fileet, paistit</li> <li>Kaikki kalat</li> <li>Vähärasvainen jauheliha (rasvaa alle 7%)</li> <li>Täyslihavalmisteet (rasvaa alle 4%) esim. keitto- ja palvikinkku, lihahyytelö</li> <li>Rajoita punaisen lihan (nauta, sika, lammas) synöntiä noin 500 g viikossa</li> <li>Kananmunanvalkuainen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vähärasvaiset makkarat</li> <li>Paneroitu kala, kalapaukot</li> <li>Katkaravut, äyriäiset</li> <li>Kananmunanvalkuainen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rasvainen liha esim. grillikyliki</li> <li>Makkarat, leikkelemakkarat esim. lauantaimakkara</li> <li>Pekoni, maksamakkara</li> <li>Kala kerma- tai juustokastikkeessa</li> </ul>
KALA			
KANANMUNAT			

		TERVEELLISIMMÄT VAIHTOEHDOT	SYÖ HARVEMMIN	RAJOITA NÄITÄ
PROTEIINI	 <b>PAVUT, HERNEET, LINSIT JA MUUT VAIHTOEHDOT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Linssit, pavut, herneet, kikherneet, kidneypavut (huuhtelee jos säilötty suolaan/ sokeriin)</li> <li>Elovena kaurajauhis, soijarouhe, tofu, nyhtökaura, quorn</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Friteerattu falafel</li> <li>Paljon suolaa sisältävät kasviproteiinituotteet</li> </ul>
	 <b>PÄHKINÄT JA SIEMENET</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pähkinät, mantelit, siemenet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pähkinävoit (valitse vähemmän suolaa ja sokeria sisältäviä tuotteita)</li> <li>Vähärasvainen kookosmaito</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kookos, kookoskerma, kookosmaito</li> <li>Suolatut ja kuorrutetut pähkinät</li> </ul>
JUOMAT	 <b>JUOMAT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hanavesi, kivennäisvesi, soodavesi</li> <li>Pieni annos hedelmämehua (ei lisättyä sokeria)</li> <li>Tee/kahvi vähärasvaisella maidolla</li> <li>Sokerittomat juomat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sokeriton mehu</li> <li>Sokerittomat hiilihappojuomat</li> <li>Sokeriton kaakaojuoma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Hedelmäjuoma</li> <li>Sokeripitoiset hiilihappojuomat</li> <li>Kaakao</li> </ul>
MAUSTEET	 <b>MAUSTEET</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pippuri, yrtit, sitruunamehu, valkosipuli jne.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vähäsuolainen soijakastike</li> <li>Vähäsuolaiset mausteet (esim. vähäsuolainen lihaliemi, ketsuppi)</li> <li>Pieni määrä chilikastiketta tai vähäsokerinen/vähäsuolainen tomaattiketsuppi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Suola (tavallinen, meri- ja vuorisuola)</li> <li>Soijakastike</li> <li>Öljyinen pikkelsi</li> <li>Suolaa sisältävät mauste-seokset</li> </ul>
MAITOTUOTTEET	 <b>MAITO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rasvaton maito ja piimä</li> <li>Kaura ja soijajuomat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kevytmaito, vähärasvaiset (1-2% rasvaa) piimät</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Täysmaito</li> </ul>
	 <b>JUUSTO</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vähärasvainen juusto (max 17% rasvaa), raejuusto, maitorahka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Keskirasvainen juusto (rasvaa 17-30%) esim. edam, emmental, mozzarella, feta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rasvaiset juustot, tuorejuustot ja sulatejuustot</li> </ul>
	 <b>JOGURTIT JA KERMA</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rasvaton tai vähärasvainen jogurtti ja viili sekä kasvipohjaiset jogurtit</li> <li>Kasviöljypohjaiset ruuanvalmistuskermat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Viilit, jogurtit, kevyet kermaviilit, ruuanvalmistusjogurtit</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rasvaiset (rasvaa yli 2%) piimät, viilit, jogurtit</li> <li>Smetana, ranskankerma, kermaviili, kuohukerma, kookosmaito ja -kerma</li> </ul>

		TERVEELLISIMMÄT VAIHTOEHDOT	SYÖ HARVEMMIN	RAJOITA NÄITÄ
RASVAT	 <b>RASVAT, LEVITTEET JA ÖLJYT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kasviöljypohjaiset leipärasvat (margariinit ja kasvirasva-levitteet)</li> <li>Kasviöljyt esim. rypsi-, oliivi- ja auringonkukkaöljy</li> <li>Pullomargariinit</li> <li>Kasviöljypohjaiset salaatinkastikkeet</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Paljon tyydyttynyttä rasvaa (yli 30% rasvasta) sisältävät rasia ja leivontamargariinit</li> <li>Vähärasvaiset voi-kasviöljy-seokset (rasvaa 30-40%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Voi, kookosrasva, palmuöljy</li> <li>Voi-kasviöljyseokset (rasvaa 60% tai 80%)</li> </ul>
RASVAISET JA SOKERISET RUOAT	 <b>LEIVONNAISET JA JÄLKI- RUOAT</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Maitojäätelö ja kevyt kasvirasvajäätelö (rasvaa alle 6%)</li> <li>Pulla ja pullapohjaiset leivonnaiset</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Jäätelö ja kasvirasvajäätelö (rasvaa 6-10%)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kakut, keksit, leivonnaiset, piirakat, munkit, juustokakku</li> <li>Kermajäätelö ja -jäädyskeet (rasvaa yli 10%)</li> <li>Voi- ja murotaikinapohjaiset piirakat ja pastejit</li> </ul>

## VINKKEJÄ KOLESTEROLIN ALENTAMISEEN

Voit edelleen nauttia elämästäsi, vaikka huolehditkin kolesteroliarvoistasi. Tärkeintä on kiinnittää huomiota usein käyttämiesi elintarvikkeiden laatuun. Pienet, pysyvät muutokset riittävät.



### Kokeile lisätä kolesterolia alentavia tuotteita ruokavalioosi.

Benecol-tuotteet on suunniteltu auttamaan kolesterolin alentamisessa maistuvalla tavalla, osana monipuolista ja terveellistä ruokavaliota.

**Opi tunnistamaan elintarvikkeet, jotka sisältävät paljon tyydyttynyttä rasvaa - ja valitse niitä harvemmin.** Rasvaiset maitotuotteet (kuten kerma, täysmaito, rasvaiset juustot, 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 kasviöljypohjaiseen vaihtoehtoon kuten Benecol-levitteeseen.

Suurimman osan ruokavalion rasvasta saamme ns. piilorasvana. Tämä tuotteiden sisältämä rasva on yleensä tyydyttynyttä, kovaa rasvaa. Kannattaakin tarkistaa tuotteen rasvan määrä ja laatu ravintoarvomerkinnöistä. Hyvä apu on myös Sydänmerkki, jonka avulla löydät helposti terveellisemmät vaihtoehdot.





**Vaihda tyydyttymättömiin (pehmeisiin) rasvoihin.** Tyydyttymättömät rasvat ovat parempia sydänterveydelle. Niitä on monissa hyvänmakuisissa elintarvikkeissa, kuten pähkinöissä, siemenissä ja kasviöljyissä (esim. oliivi-, rypsi- ja auringonkukkaöljy) ja näistä valmistetuissa levitteissä. Valinnan varaa riittää siis myös terveellisissä vaihtoehdoissa.

**Terveellisempiä ruoanvalmistustapoja.** Suosi grillausta, höyrytystä, keittämistä ja uunissa kypsentämistä. Käytä paistamiseen ja leipomiseen kasviöljyjä, pullomargariinia tai kasviöljypohjaisia levitteitä.



**Syö enemmän kasviksia, marjoja ja hedelmiä.** Pyri syömään päivittäin vähintään puoli kiloa kasviksia, hedelmiä ja marjoja. Ne tuovat makua ja väriä ruokavalioosi, mutta saat niistä myös monia tärkeitä yhdisteitä kuten vitamiineja, kivennäisaineita ja kuitua.

**Valitse kuituja.** Muiden hyötyjen ohella kuitu on hyväksi myös sydämelle. Varsinkin kauran liukoinen beetaglukaani-kuitu auttaa hallitsemaan kolesterolia. Suositellun 30 gramman päivittäisen kuituannoksen saat kasaan, kun valitset täysjyväleipää, -puuroa, -pastaa ja -riisiä.

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





## HENKILÖKOHTAINEN SUUNNITELMANI: SITAUDUN SEURAAVAAN KOLESTEROLIA ALENTAVAAN RUOKAVALIOON

### **Ruokavalion rasvan laadun pehmentäminen**

Omat käytännön toimenpiteeni:

---

---

---

---

### **Kuidun saannin lisääminen**

Omat käytännön toimenpiteeni:

---

---

---

---

Benecol®-tuotteet osana päivittäistä ruokavaliota seuraavasti:

---

---

---

---

Muut suunnitellut elämäntapamuutokset/lisätietoja:

---

---

---

---

Lisätietoa ja neuvoja löydät Benecolin verkkosivuilta.

**Suomi:** [www.Benecol.fi](http://www.Benecol.fi)



Kasvistanoliesteri alentaa kolesterolia. Kohonnut kolesteroli on sepelvaltimotaudin riskitekijä.