



Czego brakuje

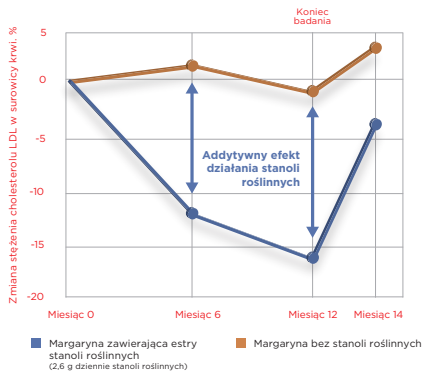
w diecie Twojego pacjenta
z podwyższonym poziomem cholesterolu?



Żywność funkcjonalna z dodatkiem stanoli roślinnych jest prostym środkiem wspomagającym pacjenta w walce z podwyższonym stężeniem cholesterolu, co zostało potwierdzone w badaniach klinicznych, a tym samym może być ona cennym uzupełnieniem jego codziennej diety.^[1,2,3]

Udowodniono, że codzienne stosowanie żywności funkcjonalnej z dodatkiem stanoli roślinnych trwale obniża stężenie cholesterolu LDL ^[4,5,6]

W przełomowym badaniu Miettinen a i wsp. wykazano, że estry stanoli roślinnych powodują spadek stężenia cholesterolu



Badania wykazały, że codzienne spożycie 2 gramów stanoli roślinnych w ciągu zaledwie 2-3 tygodni może obniżyć stężenie cholesterolu LDL nawet o 7-10%.^[4,5,6]

Skuteczność stanoli roślinnych została potwierdzona również u pacjentów przyjmujących leki z grupy statyn. Dołączenie stanoli roślinnych do standardowej terapii hipolipemizującej powoduje **dotychczasowy spadek stężenia cholesterolu o 10%**, a co więcej stwierdzono, że efekt ten może być bardziej nasilony niż dwukrotne zwiększenie dawki statyny.^[3,7,8,9,10]

Wykres na podstawie badania przeprowadzonego przez Miettinen i wsp. NEJM 1995; 33: 1308-1312 (Randomizowane badanie kliniczne, z podwójnie ślepa próbą, kontrolowane placebo trwające przez okres 1 roku).

W badaniu wzięło udział 153 pacjentów z łagodną hipercholesterolemią. Grupa kontrolna (n=51) stosowała margarynę bez stanoli roślinnych. Grupa badana (n = 102) spożywała margarynę zawierającą stanole roślinne (2,6 g dziennie, a po upływie 6 miesięcy u połowy pacjentów ilość ta została zmniejszona do 1,8 g).



Międzynarodowe wytyczne rekomendują spożywanie stanoli roślinnych przez osoby z podwyższonym stężeniem cholesterolu we krwi, a w szczególności zalecane są dla następujących grup pacjentów:^[1,3]

- Osób z wysokim cholesterolem LDL oraz niskim lub pośrednim ryzykiem rozwoju chorób układu sercowo-naczyniowego, które nie kwalifikują się do leczenia statynami
- Osób z wysokim i bardzo wysokim ryzykiem występowania chorób układu krążenia, m.in. pacjentów z cukrzycą, u których standardowa terapia statynami nie jest wystarczająco skuteczna, bądź u osób które nie tolerują tych leków
- Dorosłych i dzieci ze stwierdzoną rodzinną hipercholesterolemią

Żywność funkcjonalna Benecol® ze stanolami roślinnymi może być bezpiecznym uzupełnieniem zaleceń dietetycznych mających na celu osiągnięcie spadku stężenia cholesterolu*

W celu zamówienia kolejnej partii materiałów dla pacjentów proszę wysłać email na adres: marketing@raisio.com

Więcej informacji można znaleźć na: <https://www.benecol.pl/dla-pracownikow-medycznych/>

Referencje: 1. Mach F et al. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. Eur Heart J 2019;doi:10.1093/eurheartj/ehz455. 2. Grundy et al. An International Atherosclerosis Society Position Paper: Global recommendations for the management of dyslipidemia. J Clin Lipidol 2014; 8(1): 29-60. 3. Gylling et al. Plant sterols and plant stanols in the management of dyslipidaemia and prevention of cardiovascular disease. Atherosclerosis 2014; 232(2): 346-360. 4. Rosin et al. Optimal use of plant stanol ester in the management of hypercholesterolemia. Cholesterol 2015; 2015: 706970. 5. Agostoni et al. European Food Safety Authority. Scientific Opinion on the substantiation of a health claim related to 3 g/day plant stanols as plant stanol esters and lowering blood LDL-cholesterol and reduced risk of (coronary) heart disease pursuant to Article 14 of Regulation (EC) No 1924/2006. EFSA Journal 2012; 10(5): 2693. 6. Miettinen et al. Reduction of serum cholesterol with sitostanol-ester margarine in a mildly hypercholesterolemic population. N Engl J Med 1995; 333(20): 1308-1312. 7. Scholle et al. The effect of adding plant sterols or stanols to statin therapy in hypercholesterolemic patients: systematic review and meta-analysis. J Am Coll Nutr. 2009; 28(5): 517-524. 8. Hallikainen M et al. Plant stanol esters lower LDL-cholesterol level in statin-treated subjects with type 1 diabetes by interfering the absorption and synthesis of cholesterol. Atherosclerosis 2011; 217(2): 473-478. 9. Blair SN et al. Incremental reduction of serum total cholesterol and low-density lipoprotein cholesterol with the addition of plant stanol ester-containing spread to statin therapy. Am J Cardiol 2000; 86(1): 46-52. 10. de Jong et al. Effects of long-term plant stanol or stanol ester consumption on lipid and lipoprotein metabolism in subjects on statin treatment. Br J Nutr 2008; 100(5): 937-941.

*Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają poziom cholesterolu we krwi. Wysoki poziom cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Wykazano, że codzienne spożycie 1,5-2,4 g stanoli roślinnych obniża poziom cholesterolu o 7-10% w ciągu 2-3 tygodni.



Jak obniżyć poziom cholesterolu?



Zastąp tłuszcze nasycone zdrowszymi tłuszczami nienasyconymi

- Zamiast masła wybieraj produkty do smarowania na bazie oleju roślinnego
- Pełnotłuste produkty mleczne zastępuj tymi o zmniejszonej zawartości tłuszczu
- Ogranicz tłuste mięso oraz przetworzone produkty mięsne
- Ogranicz inne produkty tłuszczowe, takie jak wyroby piekarnicze czy chipsy
- Używaj olejów roślinnych, takich jak olej rzepakowy lub oliwa z oliwek, zarówno do gotowania, pieczenia oraz jako dodatek do sałatek
- Do swojej diety dołącz orzechy i nasiona



Zwiększ spożycie błonnika pokarmowego

- Wybieraj produkty z pełnego ziarna
- Zwiększ ilość warzyw i owoców w diecie
- Włącz do diety rośliny strączkowe, nasiona i orzechy



Dodaj do diety stanole roślinne

- Zamień zwykły produkt do smarowania (np. masło) na Benecol®
- Spożywaj codziennie co najmniej 2 g stanoli roślinnych, które jest zawarte w 30 g produktu Benecol® do smarowania
- Używaj również do pieczenia i gotowania



Inne zalecenia dietetyczne w trosce o zdrowie serca

- Jedz ryby 2-3 razy w tygodniu
- Ogranicz spożycie soli kuchennej
- Kontroluj masę ciała
- Jeżeli dotyczy Cię nadwaga lub otyłość, zadbaj o redukcję masy ciała
- Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej

Produkty Benecol® z dodatkiem estrów stanoli roślinnych przy regularnym stosowaniu skutecznie i trwale obniżają poziom cholesterolu*

Produkty zawierające stanole roślinne mogą być uzupełnieniem:

- standardowej diety zalecanej u pacjentów z podwyższonym stężeniem cholesterolu
- terapii lekami hipolipemizującymi – statynami

* Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają poziom cholesterolu we krwi. Wysoki poziom cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Wykazano, że codzienne spożycie 1,5-2,4 g stanoli roślinnych obniża poziom cholesterolu o 7-10% w ciągu 2-3 tygodni.

Benecol® - klinicznie udowodniona redukcja cholesterolu



- Dzielne spożycie 30 g produktu Benecol® ze stanolami roślinnymi obniża poziom cholesterolu już w **2-3 tygodnie***
- Spożywaj **codziennie** w trosce o Twój poziom cholesterolu!
- Wypróbuj również do **pieczenia i gotowania!**



Benecol® do smarowania (30 g = 2 g stanoli roślinnych)



około 3-4 kromki chleba

* Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają poziom cholesterolu we krwi. Wysoki poziom cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Wykazano, że dziennie spożycie 1,5-2,4 g stanoli roślinnych obniża poziom cholesterolu o 7-10% w ciągu 2-3 tygodni. Katan et al. Which are the greatest recent discoveries and the greatest future challenges in nutrition? Eur J Clin Nutr 2009; 63(1): 2-10.