

Benecol.
KLINICZNIE UDOWODNIONA
REDUKCJA CHOLESTEROLU



Twój przewodnik dla zdrowia serca

Obniżenie cholesterolu poprzez dietę i styl życia



Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają stężenie cholesterolu. Wysokie stężenie cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Dzielne spożycie 1,5–2,4 g stanoli roślinnych obniża stężenie cholesterolu w ciągu 2-3 tygodni.



CHOLESTEROL – WARTO O NIEGO DBAĆ

**Więcej niż połowa dorosłych
ma podwyższone stężenie
cholesterolu we krwi.**

Kiedy masz zbyt dużo cholesterolu we krwi, gromadzi się on w naczyniach krwionośnych, co może prowadzić do rozwoju choroby wieńcowej. Ten proces trwa wiele lat i często zaczyna się zdecydowanie wcześniej niż myślisz. Dobrą wiadomością jest to, że istnieje kilka prostych kroków, które możesz podjąć, aby osiągnąć zdrowe stężenie cholesterolu, zaczynając od diety i stylu życia.

* Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają stężenie cholesterolu. Wysokie stężenie cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Dzielne spożycie 1,5–2,4 g stanoli roślinnych obniża stężenie cholesterolu w ciągu 2-3 tygodni.



CO TO JEST CHOLESTEROL?

Cholesterol to woskowata, podobna do tłuszczu substancja występująca we krwi, która jest wytwarzana głównie w wątrobie, ale jest on również dostarczany z produktów pochodzenia zwierzęcego, takich jak czerwone mięso, ser, masło czy jaja. Cholesterol jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu, ale jego nadmiar może być szkodliwy.



DLACZEGO WYSOKI CHOLESTEROL JEST DLA MNIE ZŁY?

Gdy we krwi jest zbyt dużo cholesterolu, może to powodować tworzenie się blaszki miażdżycowej w ścianach tętnic. Ten stan, znany jako miażdżyca, może prowadzić do różnych problemów zdrowotnych w wyniku choroby wieńcowej, takiej jak zawał serca lub udar mózgu.

Istnieje wiele czynników ryzyka związanych z chorobą niedokrwienną serca (np. wiek, płeć, czynniki genetyczne, palenie tytoniu, zła dieta czy brak aktywności

4 | * Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają stężenie cholesterolu. Wysokie stężenie cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Dzielne spożycie 1,5–2,4 g stanoli roślinnych obniża stężenie cholesterolu w ciągu 2-3 tygodni.

fizycznej), ale jednym z głównych czynników ryzyka jest podwyższony cholesterol. Obniżenie stężenia cholesterolu już teraz może pomóc Ci uniknąć poważnych problemów zdrowotnych w późniejszym życiu.

KTO MA PODWYŻSZONY CHOLESTEROL?

Podwyższone stężenie cholesterolu dotyka ludzi w każdym wieku i o każdym pochodzeniu, bez względu na to, czy jesteś młody czy starszy, szczupły czy z nadwagą, czy ćwiczysz, czy nie. Jedynym sposobem, aby dowiedzieć się, czy masz podwyższone stężenie cholesterolu jest wykonanie badań. Podwyższony cholesterol zwykle nie daje żadnych objawów, więc będziesz w stanie kontrolować jego stężenie wyłącznie poprzez regularne badania kontrolne.



* Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają stężenie cholesterolu. Wysokie stężenie cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Dzielne spożycie 1,5–2,4 g stanoli roślinnych obniża stężenie cholesterolu w ciągu 2-3 tygodni. | 5



ZROZUM SWOJE WYNIKI BADAŃ CHOLESTEROLU

Pomiar stężenia cholesterolu we krwi to świetny pierwszy krok w kierunku zdrowia. To proste badanie laboratoryjne może zostać przeprowadzone przez pracownika służby zdrowia i dzięki niemu dowiesz się, jakie masz stężenie cholesterolu. Jeśli znasz swój wynik i nie jest on prawidłowy, już dziś możesz podjąć kroki, aby to zmienić.

Pomiar cholesterolu całkowitego obejmuje różne jego rodzaje. Równowaga między poszczególnymi frakcjami cholesterolu jest ważna, ponieważ w inny sposób oddziałują one na organizm. Wyróżniamy dwie główne frakcje:



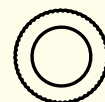
LDL (lipoproteiny o małej gęstości) to „zły” rodzaj cholesterolu. Jeśli we krwi jest zbyt dużo cholesterolu frakcji LDL, może on powoli odkładać się w tętnicach, powodując ich zwężenie, co zwiększa ryzyko choroby wieńcowej serca.



HDL (lipoproteiny o dużej gęstości) to „dobry” rodzaj cholesterolu. Pomaga on usunąć nadmiar cholesterolu z krwiobiegu i transportuje go do wątroby, gdzie jest rozkładany i wydalany z organizmu.

Szybka wskazówka do zapamiętania różnicy między poszczególnymi frakcjami cholesterolu jest taka, że Twój **LDL** powinien być niższy (**Lower**), a **HDL** wyższy (**Higher**). Możesz także otrzymać zlecenie wykonania innych badań krwizwiązanych z gospodarką lipidową, jeśli lekarz uzna to za konieczne.

* Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają stężenie cholesterolu. Wysokie stężenie cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Dzielne spożycie 1,5–2,4 g stanoli roślinnych obniża stężenie cholesterolu w ciągu 2-3 tygodni.



Nie-HDL odnosi się do wszystkich „złych” rodzajów cholesterolu, w tym między innymi LDL. Pomiar nie-HDL obejmuje również VLDL (lipoproteiny o bardzo małej gęstości), chociaż zwykle występują tylko w niewielkich ilościach. Czasami wykonywany jest pomiar cholesterolu nie-HDL zamiast samego stężenia LDL.



Triglicerydy nie są tym samym, co cholesterol, ale są rodzajem tłuszczów znajdujących się we krwi i często ich stężenie mierzone jest w tym samym czasie co cholesterol.

Większość ludzi powinna dążyć do wyników, które mieszczą się w poniższych normach:

Cholesterol całkowity < 190 mg/dl

Cholesterol LDL < 115 mg/dl

Cholesterol HDL > 40 mg/dl

Cholesterol nie-HDL < 145 mg/dl

Triglicerydy < 150 mg/dl

* Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają stężenie cholesterolu. Wysokie stężenie cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Dzielne spożycie 1,5–2,4 g stanoli roślinnych obniża stężenie cholesterolu w ciągu 2-3 tygodni.



CO MOGĘ ZROBIĆ, ABY POPRAWIĆ SWÓJ WYNIK CHOLESTEROLU?

Twój lekarz rodzinny zinterpretuje wyniki badań wraz z innymi czynnikami ryzyka, takimi jak wiek, historia rodziny, palenie tytoniu i doradzi, jak należy postępować. Dla większości ludzi leczenie podwyższonego stężenia cholesterolu zaczyna się od zmian w diecie i stylu życia. Możliwe, że kilka prostych zmian w Twojej rutynie będzie dla Ciebie wystarczające, aby osiągnąć pozytywne rezultaty.

Dobłą wiadomością jest to, że w Twoim stylu życia, a zwłaszcza w diecie istnieje szereg drobnych zmian, które możesz wprowadzić sam. W tym przewodniku skupiamy się na żywności, która promuje zdrowe stężenie cholesterolu. Proste kroki, takie jak poprawa jakości spożywanych tłuszczów, dostarczanie większej ilości błonnika pokarmowego lub włączenie produktów Benecol® z dodatkiem stanoli roślinnych do zdrowej diety, mogą spowodować obniżenie stężenia cholesterolu. Nawet niewielkie codzienne zmiany mogą z czasem przynieść widoczne efekty.

* Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają stężenie cholesterolu. Wysokie stężenie cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Dzielne spożycie 1,5–2,4 g stanoli roślinnych obniża stężenie cholesterolu w ciągu 2-3 tygodni.

OBNIŻENIE CHOLESTEROLU Z PRODUKTAMI BENECOL®

Wykazano, że produkty Benecol® z dodatkiem estrów stanoli roślinnych obniżają stężenie cholesterolu. Jego podwyższone stężenie jest czynnikiem ryzyka choroby wieńcowej serca.

Jak Benecol może pomóc obniżyć stężenie cholesterolu?

Produkty Benecol zawierają estry stanoli roślinnych, które, jak wykazano, obniżają stężenie cholesterolu we krwi. Estry stanoli roślinnych działają poprzez częściowe blokowanie jego wchłaniania z przewodu pokarmowego.

Smaczne produkty z gamy Benecol zawierają estry stanoli roślinnych. Wykazano, że obniżają stężenie cholesterolu LDL w ciągu **2-3 tygodni***. Co więcej, codzienne stosowanie produktów Benecol w posiłkach utrzymuje cholesterol na niższym poziomie również w dłuższej perspektywie.

Produkty Benecol są zaprojektowane tak, aby były częścią zbilansowanej i zróżnicowanej diety oraz zdrowego stylu życia. Działanie obniżające cholesterol jest najlepsze, gdy większość produktów Benecol jest spożywana jako część posiłków.

Stosowanie produktów Benecol podnosi skuteczność obniżania stężenia cholesterolu nawet przy stosowaniu statyn. Porozmawiaj z lekarzem o możliwości stosowania produktów Benecol, aby osiągnąć dodatkowy efekt.

Tylko produkty Benecol zawierają estry stanoli roślinnych.



zawiera
STANOLE
ROŚLINNE









* Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają stężenie cholesterolu. Wysokie stężenie cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Dzielne spożycie 1,5–2,4 g stanoli roślinnych obniża stężenie cholesterolu w ciągu 2-3 tygodni.

OPTIMALIZACJA DIETY DLA ZDROWEGO STĘŻENIA CHOLESTEROLU









Dokonywanie właściwych wyborów żywieniowych ma istotne znaczenie dla osiągnięcia prawidłowego stężenia cholesterolu i jest zalecane przez ekspertów na całym świecie. Kluczowe cechy diety obniżającej stężenie cholesterolu obejmują zmniejszenie spożycia tłuszczów nasyconych, dostarczanie odpowiedniej ilości błonnika pokarmowego oraz stosowanie produktów zawierających stanole roślinne.






Poniżej znajdziesz tabelę z opcjami/alternatywami produktów, które pomogą poprawić Twoją dietę w praktyczny i wygodny sposób.

Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają stężenie cholesterolu. Wysokie stężenie cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Dzielne spożycie 1,5–2,4 g stanoli roślinnych obniża stężenie cholesterolu w ciągu 2–3 tygodni.

	NAJZDROWSZE WYBORY	WYBIERAJ OKAZJONALNIE	NAJLEPIEJ OGRANICZYĆ
OWOCE & WARZYWA	 OWOCE <ul style="list-style-type: none"> • Świeże, mrożone lub suszone owoce i owoce w puszkach w naturalnym soku • Owocowe smoothie (bez dodatku cukru) 	<ul style="list-style-type: none"> • Owoce w puszkach w syropie (z odcodzonym syropem) • 100% sok owocowy 	<ul style="list-style-type: none"> • Owoce flambirowane na maśle i cukrze • Placki z owocami • Owoce oblane czekoladą lub owoce kandyzowane
	 WARZYWA <ul style="list-style-type: none"> • Domowe zupy na bazie warzyw • Warzywa świeże i mrożone gotowane na parze lub lekko gotowane w wodzie (gotowane bez oleju) • 100% sok warzywny 	<ul style="list-style-type: none"> • Warzywa w puszkach zawierające dodatek soli/cukru (wypłukać i osuszyć) • Smażone warzywa • Warzywa pieczone w miodzie, takie jak pasternak 	<ul style="list-style-type: none"> • Panierowane, smażone w głębokim tłuszczu warzywa (np. krążki cebulowe) • Warzywa oblane masłem
	 SALAŃKI <ul style="list-style-type: none"> • Surowe sałatki lub sałatki z niskotłuszczowymi dressingami • Kolorowe sałatki z dużą różnorodnością warzyw 	<ul style="list-style-type: none"> • Coleslaw oobniżonej zawartości tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> • Coleslaw • Sałatki z sosem majonezowym
WĘGLOWODANY	 ZIEMIANKI <ul style="list-style-type: none"> • Ziemniaki, bataty –gotowane, pieczone, puree (bez tłuszczu) • Pozostaw skórki, aby uzyskać dodatkowy błonnik 	<ul style="list-style-type: none"> • Grubo krojone o obniżonej zawartości tłuszczu frytki z piekarnika • Pieczone ziemniaki w niewielkich ilościach oleju roślinnego, np. rzepakowego lub oliwy z oliwek 	<ul style="list-style-type: none"> • Ziemniaki smażone lub pieczone w dużej ilości oleju • Ziemniaki puree z masłem/śmietanką • Cienkie frytki smażone w głębokim tłuszczu
	 PIECZYWO <ul style="list-style-type: none"> • Chleb, bułeczki, bułki, pita, tortille – w miarę możliwości wybieraj wersje pełnoziarniste i używaj past do smarowania o niższej zawartości tłuszczu zamiast masła lub w ogóle bez tłuszczu • Pełnoziarniste płatki śniadaniowe, musli (bez dodatku cukru), płatki owsiane/owsianka 	<ul style="list-style-type: none"> • Chleb Naan • Opcje niepełnoziarniste 	<ul style="list-style-type: none"> • Pieczywo czosnkowe, rogaliki, gofry • Pieczywo grubo posmarowane masłem lub z ghee • Obtoczone cukrem płatki śniadaniowe
	 MAKARON/RYŻ <ul style="list-style-type: none"> • Makaron, makaron ryżowy – w miarę możliwości wybieraj wersje pełnoziarniste i jedz samodzielnie lub z sosami na bazie warzyw • Dzikie ryż 	<ul style="list-style-type: none"> • Opcje niepełnoziarniste • Nadziewany makaron jak ravioli 	<ul style="list-style-type: none"> • Makaron lub ryż podawany w kremowych/maślnych sosach • Smażony ryż • Sosy serowe • Makaron błyskawiczny zawierający dużo soli, tłuszczu lub cukru
BIAŁKO	 MIĘSO <ul style="list-style-type: none"> • Chude kawałki mięsa (wieprzowina, szynka, jagnięcina, wołowina, dziczyzna, cielęcina, królik) z usuniętym widocznym tłuszczem • Bardzo chude mięso mielone • Mięso grillowane lub pieczone bez tłuszczu lub zapiekane z warzywami 	<ul style="list-style-type: none"> • Chudy boczek • Kiełbasy niskotłuszczowe • Ogranicz spożycie czerwonego mięsa do średnio nie więcej niż 70 g dziennie 	<ul style="list-style-type: none"> • Tłuste kiełbasy i mięsa – boczek wieprzowy, kaczka, gęś; tłuszcz z krawędzi mięsa • Wędliny przetworzone, takie jak boczek, frankfurterki, kiełbaski, roladki, salami, szynka parmeńska • Paszty mięsne
	 DRÓB <ul style="list-style-type: none"> • Kurczak i indyk bez skóry – grillowany lub pieczony bez tłuszczu, zapiekanki z warzywami 	<ul style="list-style-type: none"> • Pierś z kurczaka w panierce • Smażony kurczak 	<ul style="list-style-type: none"> • Drób ze skórą • Kurczak smażony w głębokim tłuszczu • Przetworzone nuggetsy z kurczaka

* Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają stężenie cholesterolu. Wysokie stężenie cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Dzielne spożycie 1,5–2,4 g stanoli roślinnych obniża stężenie cholesterolu w ciągu 2–3 tygodni.

		NAJZDROWSZE WYBORY	WYBIERAJ OKAZJONALNIE	NAJLEPIEJ OGRANICZYĆ
BIAŁKO	 RYBY	<ul style="list-style-type: none"> Ryby białe (np. dorsz, łosoś, makreła, śledź, świeży tuńczyk) – grillowane, pieczone, gotowane na parzelub smażone w niewielkiej ilości oleju Konserwy rybne w wodzie Skorupiaki – gotowane bez lub z niewielką ilością tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> Konserwy rybne w oleju Paluszki rybne 	<ul style="list-style-type: none"> Ryba smażona w głębokim tłuszczu w cieście/bulce tartej Ryba w sosach maślanych lub bogatych w tłuszcz (np. holenderski, homarowy)
	 JAJA	<ul style="list-style-type: none"> Jajka – gotowane, jajecznica lub gotowane bez tłuszczu; jajecznica z odtłuszczonym/półtłustym mlekiem Jajka pieczone z warzywami 	<ul style="list-style-type: none"> Jajka sadzone i omelety gotowane w minimalnej ilości oleju roślinnego 	<ul style="list-style-type: none"> Majonez jajeczny Quiche Szkockie jajka
	 ROŚLINY STRĄCZKOWE	<ul style="list-style-type: none"> Soczewica, fasola, groch, ciecierzycza (konserwy wypłukane z soli/cukru) Odmiany fasoli oobniżonej zawartości cukru/soli Soja, granulaty sojowy, tofu, tempeh 	<ul style="list-style-type: none"> Hummus o obniżonej zawartości tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> Falafel smażony w głębokim tłuszczu
	 ORZECHY I NASIONA	<ul style="list-style-type: none"> Orzechy i nasiona – zwłaszcza migdały, orzechy włoskie, siemię lniane, pestki dyni, sezam, nasiona słonecznika 	<ul style="list-style-type: none"> Masła orzechowe (wybierz te o niższej zawartości cukru i soli) Mleko kokosowe o obniżonej zawartości tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> Kokos, krem kokosowy, mleko kokosowe Orzechy prażone w oleju i soli, orzechy w czekoladzie Masło z orzechów i nasion z uwodornionego tłuszczu
NAPOJE	 NAPOJE	<ul style="list-style-type: none"> Woda z kranu, mineralna, sodowa Małe porcje soku owocowego (bez dodatku cukru) Herbata/kawa z niskotłuszczowym mlekiem Mleko niskotłuszczowe Napoje bez cukru 	<ul style="list-style-type: none"> Soki przecierowe bezcukru Dietetyczne napojegazowane Gorąca czekolada bez cukru 	<ul style="list-style-type: none"> Przeciery owocowe z cukrem Napoje gazowane z dodatkiem cukru Napoje na bazie pełnego mleka i śmietanki Koktajle mleczne Gorąca czekolada
	 PRZYPRAWY I DODATKI	<ul style="list-style-type: none"> Pieprz, zioła, przyprawy, sok z cytryny, czosnek, itp. Piki 	<ul style="list-style-type: none"> Sos sojowy o obniżonej zawartości soli Zredukowany dodatek soli (np. ketchup) Mała ilość sosu chili lub ketchup o niskiej zawartości cukru/soli 	<ul style="list-style-type: none"> Sól (zwykła, morska i kamienna) Sos sojowy Ogórki konserwowe z dodatkiem tłuszczu/cukru Przyprawy/wzmacniacze smaku z dodatkiem soli/sodu, np. glutaminian sodu
NABIAŁ & ALTERNATYWY	 MLEKO	<ul style="list-style-type: none"> Mleko odtłuszczone, 1% tłuszczu lub półtłuste Napoje roślinne na bazie soi/orzechów/ryżu/kokosu (z dodatkiem wapnia i witamin) 		<ul style="list-style-type: none"> Mleko pełnotłuste Mleko smakowe z dodatkiem cukru Mleko skondensowane
	 SERY	<ul style="list-style-type: none"> Ser o niskiej zawartości tłuszczu, np. twaróg, mozzarella, ricotta, serek wiejski 	<ul style="list-style-type: none"> Ser o średniej zawartości tłuszczu, np. półtłusty ser cheddar, ser „oobniżonej zawartości tłuszczu”, „lekkie” miękkie pasty serowe do smarowania 	<ul style="list-style-type: none"> Sery o wysokiej zawartości tłuszczu np. cheddar, mascarpone, Parmezan Sery miękkie, takie jak Brie, Camembert i serek śmietankowy

		NAJZDROWSZE WYBORY	WYBIERAJ OKAZJONALNIE	NAJLEPIEJ OGRANICZYĆ
NABIAŁ & ALTERNATYWY	 JOGURTY I ŚMIETANA	<ul style="list-style-type: none"> Jogurty o niskiej zawartości tłuszczu i cukru Jogurty i napoje jogurtowe ze stanolami roślinnymi*/sterolami (dla osób z wysokim stężeniem cholesterolu) Roślinne alternatywy, np. jogurty sojowe/orzechowe/ryżowe/kokosowe Jogurt grecki o niskiej zawartości tłuszczu Niesłodzony kefir 	<ul style="list-style-type: none"> Produkty śmietankowe o niższej zawartości tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> Kremowe jogurty, jogurt grecki Śmietanka tłusta, gęsta, ubijana, kwaśna
	 TŁUSZCZE I OLEJE	<ul style="list-style-type: none"> Odtłuszczone, nienasycone tłuszcze do smarowania Tłuszcze do smarowania ze stanolami roślinnymi*/sterolami (dla osób z wysokim stężeniem cholesterolu) Nienasycone oleje roślinne m.in. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy, sojowy, kukurydziany – używaj jak najmniej (odmierz, nie polewaj) lub stosuj olej w sprayu 		<ul style="list-style-type: none"> Masło, smalec, tóg, ghee, twarde margaryny, pasty do smarowania zuwodornionym tłuszczem (sprawdź etykietę) Olej palmowy, olej kokosowy Oleje, które były wielokrotnie podgrzewane
TŁUSZCZE & WYROBY CUKIERNICZE & PRZEKĄSKI	 DRESSINGI I SOSY	<ul style="list-style-type: none"> Sosy sałatkowe o niskiej zawartości tłuszczu Sosy zagęszczone mąką Sosy na bazie pomidorów/warzyw 	<ul style="list-style-type: none"> Sosy do sałatek o niższej zawartości tłuszczu i majonez 	<ul style="list-style-type: none"> Sosy sałatkowe, majonez Sosy z masłem lub śmietaną Sosy z tłuszczu z gotowania mięsa/drobia
	 WYROBY CUKIERNICZE	<ul style="list-style-type: none"> Salatki owocowe, sorbety Galaretki bez cukru 	<ul style="list-style-type: none"> Zwykłe herbatniki, ciastka herbaciane, podplomyki, bułki owocowe Budynie na bazie owoców Mrożony jogurt Beza (bez śmietanki) Dżem, przetwory owocowe 	<ul style="list-style-type: none"> Ciasta, herbatniki, ciastka, torty, pączki, sernik Czekolada, krówki, toffi Lody mleczne lub lody śmietankowe
NABIAŁ & ALTERNATYWY	 SŁONE PRZEKĄSKI	<ul style="list-style-type: none"> Pełnoziarniste paluszki chlebowe Popcorn bez dodatków Sosy i dipy na bazie pomidorów 	<ul style="list-style-type: none"> Chipsy o obniżonej zawartości tłuszczu Hummus oobniżonej zawartości tłuszczu 	<ul style="list-style-type: none"> Chipsy Serowe przekąski Słone, prażone orzeszki



NAJWAŻNIEJSZE WSKAZÓWKI DOTYCZĄCE REDUKCJI CHOLESTEROLU

Możesz utrzymać zdrowe stężenie cholesterolu i zachować równowagę, jednocześnie ciesząc się życiem. Metoda małych kroków to prosty sposób na zrobienie tego bez konieczności wprowadzania dużych zmian w diecie lub stylu życia.



Wypróbuj nowe produkty w swojej codziennej diecie. Czy możesz wprowadzić więcej produktów korzystnych dla prawidłowego stężenia cholesterolu? Jedzenie produktów Benecol ze stanolami roślinnymi w ramach zdrowej diety może obniżyć stężenie cholesterolu LDL bardziej niż samo zdrowe odżywianie.

* Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają stężenie cholesterolu. Wysokie stężenie cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Dzielne spożycie 1,5–2,4 g stanoli roślinnych obniża stężenie cholesterolu w ciągu 2-3 tygodni.

Dowiedz się, które produkty spożywcze są bogate w tłuszcze nasycone i wybieraj je rzadziej. Tłuszcz nasycony znajduje się w tłustych kawałkach mięsa, w wysokotłuszczowych produktach mlecznych (takich jak śmietana, pełnotłuste mleko, twarde sery, masło) oraz w ciastach i wypiekach. Spożywanie tych produktów nieco rzadziej i dokonywanie drobnych zmian – jak zamiana masła na tłuszcz do smarowania Benecol – to małe kroki, które możesz wprowadzić już dziś, a które się zsumują i dadzą widoczny efekt.

Szybka porada: **przeciętny mężczyzna** w wieku 19-64 lat powinien jeść nie więcej niż 30g nasyconych kwasów tłuszczowych dziennie

przeciętna kobieta w wieku 19-64 lat powinna jeść nie więcej niż 20g nasyconych kwasów tłuszczowych dziennie

Poznaj ukryte tłuszcze nasycone. Tłuszcze nasycone mogą być również ukryte w niektórych gotowych produktach spożywczych, więc sprawdzając etykiety dotyczące wartości odżywczej na opakowaniach żywności i wybieraj produkty o niższej zawartości tłuszczów nasyconych. Małe zmiany, takie jak ta, mogą pomóc Ci w ograniczeniu spożycia tłuszczów nasyconych.



* Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają stężenie cholesterolu. Wysokie stężenie cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Dzielne spożycie 1,5–2,4 g stanoli roślinnych obniża stężenie cholesterolu w ciągu 2-3 tygodni.

Wybieraj nienasycone („dobre”) tłuszcze. Tłuszcze nienasycone są korzystne dla zdrowia serca i znajdują się w szerokiej gamie smacznych i wszechstronnych produktów spożywczych. Należą do nich orzechy, nasiona i oleje roślinne (np. oliwa z oliwek, olej rzepakowy, słonecznikowy) oraz wytworzone z nich produkty do smarowania. Oznacza to, że możesz zadowolić swoje kubki smakowe, jednocześnie dbając o zdrowie serca.

Wybierz zdrowsze metody gotowania. Grillowanie, gotowanie na parze, gotowanie w wodzie i pieczenie zużywają mniej tłuszczu niż smażenie, więc możesz przygotować swoje ulubione potrawy, jednocześnie ograniczając tłuszcze nasycone. Możesz również gotować i piec z niektórymi tłuszczami do smarowania Benecol zamiast masła.



* Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają stężenie cholesterolu. Wysokie stężenie cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Dzielne spożycie 1,5–2,4 g stanoli roślinnych obniża stężenie cholesterolu w ciągu 2-3 tygodni.

Jedz więcej warzyw i owoców. Staraj się jeść co najmniej 5 porcji warzyw i owoców dziennie. To zapewni Ci odpowiednią ilość błonnika pokarmowego oraz szereg witamin i składników mineralnych, a także sprawi, że Twój talerz będzie urozmaicony i kolorowy. Niektóre owoce i warzywa zawierają również rozpuszczalny błonnik pokarmowy, który pomaga obniżyć stężenie cholesterolu.

Postaw na błonnik pokarmowy. Spożywanie dużej ilości błonnika jest dobre dla zdrowia serca, a niektóre pokarmy bogate w błonnik mogą pomóc obniżyć stężenie cholesterolu. Staraj się dostarczać nie mniej niż 25g błonnika dziennie, zaczynając od wprowadzenia pełnoziarnistego pieczywa, ryżu i makaronu, gdy tylko jest to możliwe. Produkty zawierające błonnik rozpuszczalny są szczególnie dobre przy podwyższonym cholesterolu – jego źródła to owies, fasola, groch, soczewica czy ciecierzycza.

Pozostań aktywny fizycznie. Powszechnie wiadomo, że ćwiczenia fizyczne są jednym z najważniejszych czynników w utrzymaniu dobrej jakości życia, pozytywnie wpływają na stan zdrowia i samopoczucie. Regularne ćwiczenia pomagają zwiększyć „dobry” cholesterol, jednocześnie zmniejszając LDL (zły cholesterol), a także mogą obniżyć ciśnienie tętnicze krwi.



* Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają stężenie cholesterolu. Wysokie stężenie cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Dzielne spożycie 1,5–2,4 g stanoli roślinnych obniża stężenie cholesterolu w ciągu 2-3 tygodni.



MÓJ OSOBISTY PLAN: ZOBOWIĄZANIA DIETETYCZNE OBNIŻAJĄCE CHOLESTEROL

Poprawa jakości mojej diety.

Kroki, które podejmę:

Redukcja złych nawyków.

Kroki, które podejmę:

Inne planowane zmiany stylu życia/dodatkowe informacje:

BENECOL® PRODUKTY ZAWIERAJĄCE STANOLE ROŚLINNE - SPRAWDZONE W REDUKCJI CHOLESTEROLU

Dzienne spożycie 1,5–2,4 g stanoli roślinnych obniża stężenie cholesterolu o **7–10% w 2-3 tygodnie***

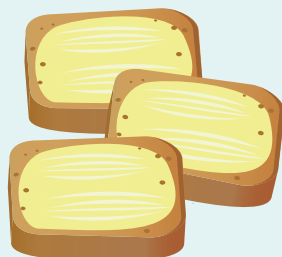
Aby uzyskać odpowiednią dzienną dawkę stanoli roślinnych, możesz wybrać jedną z następujących opcji:

Jeden jogurt do picia Benecol®



LUB

Margaryna Benecol®
(30g = 6 łyżeczek)



* Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają stężenie cholesterolu. Wysokie stężenie cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Dziennie spożycie 1,5–2,4 g stanoli roślinnych obniża stężenie cholesterolu w ciągu 2-3 tygodni.


KLINICZNIE UDOWODNIONA
REDUKCJA CHOLESTEROLU



NOCNA OWSIANKA Z JAGODAMI I JOGURTEM

(2 g stanoli roślinnych w porcji)



NOCNA OWSIANKA Z JAGODAMI I JOGURTEM

(2 g stanoli roślinnych w porcji)

SKŁADNIKI – 1 porcja

- 40 g (4 łyżki) płatków owsianych
- 1 jagodowy napój jogurtowy Benecol®
- 70 ml odtłuszczonego mleka
- 1/2 banana
- Garść świeżych lub mrożonych jagód
- Cynamon - opcjonalnie

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Wsymp płatki owsiane do miski wraz z jogurtem jagodowym Benecol i mlekiem. Przykryj talerzem lub umieść w pojemniku na żywność i pozostaw na noc. Następnego dnia udekoruj wybranymi owocami - plasterkami banana i jagodami.

Smacznego!



CZAS PRZYGOTOWANIA
5 MIN



CZAS GOTOWANIA
0 MIN

Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają stężenie cholesterolu. Wysokie stężenie cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Dzielne spożycie 1,5–2,4 g stanoli roślinnych obniża stężenie cholesterolu w ciągu 2-3 tygodni.



TOSTY Z JAJECZNICĄ I AWOKADO

(2 g stanoli roślinnych w porcji)



TOSTY Z JAJECZNICĄ I AWOKADO

(2 g stanoli roślinnych w porcji)

SKŁADNIKI - 1 PORCJA

- 1–2 kromki pełnoziarnistego pieczywa
- 2 jaja
- 30 g margaryny Benecol® o smaku masła
- Oliwa z oliwek w sprayu
- Garść szpinaku
- 1 pokrojony pomidor
- 2 posiekane pieczarki
- 1/2 średniego awokado
- Szczypta pieprzu

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Przygotuj tosty z chleba w tosterze i rozbij jajka na patelni. Smaż jajka na średnim ogniu, dodając 5 g Benecolu o smaku masła na patelnię, gdy jajka zaczną się ścinać. Zanim jajka zupełnie się zetną, zdejmij je z ognia (ciepło rozgrzanej patelni wystarczy, by się dosmażyły). Podczas smażenia jajek podgrzej oliwę z oliwek na patelni i podsmaż na niej pomidory oraz grzyby doprawione pieprzem. Pod koniec dodaj szpinak. Kiedy tosty będą gotowe, rozsmaruj na nich 25 g Benecolu o smaku masła i rozgnieć równomiernie widelcem miąższ awokado. Przygotowaną jajecznicę rozprowadź na tostach i podawaj z warzywami. Dopraw dodatkowo pieprzem.



CZAS PRZYGOTOWANIA
10 MIN



CZAS GOTOWANIA
10 MIN

Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają stężenie cholesterolu. Wysokie stężenie cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Dzielne spożycie 1,5–2,4 g stanoli roślinnych obniża stężenie cholesterolu w ciągu 2-3 tygodni.



ROLADKI Z BAKŁAŻANA

(1,75 g stanoli roślinnych w porcji)



ROLADKI Z BAKŁAŻANA

(1,75 g stanoli roślinnych w porcji)

Do bakłażana:

SKŁADNIKI – 2 Porcje

- 25 g Benecol® z oliwą z oliwek
- 1 duży bakłażan pokrojony w cienkie plastry na całej długości

Do farszu:

- 25 g Benecol® o smaku masła
- 1 mała cebula
- 75 g bułki tartej
- 25 g orzeszków pinii
- 6 liści szalwii
- Drobno starta skórka i sok z połowy cytryny
- 3 średnie pomidory pokrojone w cienkie plasterki
- 15 g sera Parmezan, drobno starty doposypania

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rozgrzej piekarnik do 200°C lub piekarnik z termoobiegiem do 180°C. Roztopionym Benecolem z oliwą z oliwek posmaruj plastry bakłażana z obu stron. Podgrzej patelnię grillową aż będzie gorąca i połóż plastry bakłażana (możesz to zrobić partiami), smażąc przez 1-2 minuty na złoty kolor aż zmiękną. Zdejmij z patelni i odstaw na czas przygotowywania farszu. Rozpuść Benecol o smaku masła w małym rondlu i dodaj pokrojoną w kostkę cebulę. Smaż przez 5 minut, aż się zeszkli. Zdejmij z ognia i wymieszaj pozostałe składniki (oprócz pomidorów i parmezanu) z odrobiną soli i pieprzu. Plastry bakłażana posmaruj farszem, zawiń w roladkę i włóż do naczynia żaroodpornego. Na wierzch połóż plastry pomidora i posyp serem. Piecz przez 15 minut, aż się zarumieni, a nadzienie będzie gorące.

Podawaj z sałatką lub warzywami.



CZAS PRZYGOTOWANIA
15 MIN



CZAS GOTOWANIA
30 MIN

Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają stężenie cholesterolu. Wysokie stężenie cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Dzielne spożycie 1,5–2,4 g stanoli roślinnych obniża stężenie cholesterolu w ciągu 2-3 tygodni.



ŁOSOŚ W CYTRYNOWEJ PANIERCE

(1,4 g stanoli roślinnych w porcji)



ŁOSOŚ W CYTRYNOWEJ PANIERCE

(1,4 g w porcji)

SKŁADNIKI – 3 Porcje

500 g młodych ziemniaków
przekrojonych na pół

30 g Benecol® z oliwą z oliwek

Panierka:

30 g bułki tartej

30 g płatków owsianych

10 g anchois odsączonych i
posiekanych

15 g kaparów odsączonych i
posiekanych

1 starta skórka z cytryny

2 łyżki szczypiorku

25 g orzechów pinii

30 g Benecol z oliwą z oliwek

3 x 130 g kawałków fileta z
łososia

Do podania:

gotowane na parze szparagi
lub fasolka szparagowa

kawałki cytryny

SPOSÓB PRZYGOTOWANIA

Rozgrzej piekarnik do 200°C lub 180°C z termoobiegiem. Umieść ziemniaki na blasze do pieczenia i posmaruj Benecolem z oliwą z oliwek. Piecz przez 30 minut, od czasu do czasu potrząsając. Wymieszaj bułkę tartą, płatki owsiane, anchois, kapary, skórkę z cytryny, szczypiorek i orzeszki pinii. Dodaj łyżkę Benecolu z oliwą z oliwek i wymieszaj razem. Połóż kawałki łososia na blasze do pieczenia i posyp bułką tartą. Piecz przez 15-20 minut.

Łososia podawaj z ziemniakami, szparagami lub fasolką i kawałkami cytryny.



CZAS PRZYGOTOWANIA
15 MIN



CZAS GOTOWANIA
50 MIN

Prowadzenie dzienniczka żywieniowego pomoże Ci być bardziej świadomym własnych nawyków żywieniowych i dostrzec możliwości pozytywnych zmian w diecie. Użyj poniższego dzienniczka, aby zapisywać wszystko, co jesz i pijesz w ciągu 3–4 dni (spróbuj uwzględnić co najmniej 2 dni robocze i 1 weekend). Możesz przeanalizować swoje notatki z lekarzem, dietetykiem lub indywidualnie, aby zastanowić się jakie dobre dla zdrowia Twojego serca zmiany należy wprowadzić.

Data	Czas	Co zjadłem/wypiłem? (np. chleb graham z szynką i pomidorem)	Ile? (np. 2 kromki, 1 łyżka, 1 mała sztuka)

Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają stężenie cholesterolu. Wysokie stężenie cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Dzielne spożycie 1,5–2,4 g stanoli roślinnych obniża stężenie cholesterolu w ciągu 2-3 tygodni.

Data	Czas	Co zjadłem/wypiłem? (np. chleb graham z szynką i pomidorem)	Ile? (np. 2 kromki, 1 łyżka, 1 mała sztuka)

Wnioski, komentarze, cele/zobowiązania:

Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają stężenie cholesterolu. Wysokie stężenie cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Dzielne spożycie 1,5–2,4 g stanoli roślinnych obniża stężenie cholesterolu w ciągu 2-3 tygodni.



Więcej informacji i porad od Benecol® znajdziesz online.

PL: www.benecol.pl

facebook.com/BenecolPolska

instagram.com/benecolpoland



* Udowodniono, że estry stanoli roślinnych obniżają stężenie cholesterolu. Wysokie stężenie cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Dzielne spożycie 1,5–2,4 g stanoli roślinnych obniża stężenie cholesterolu w ciągu 2-3 tygodni.