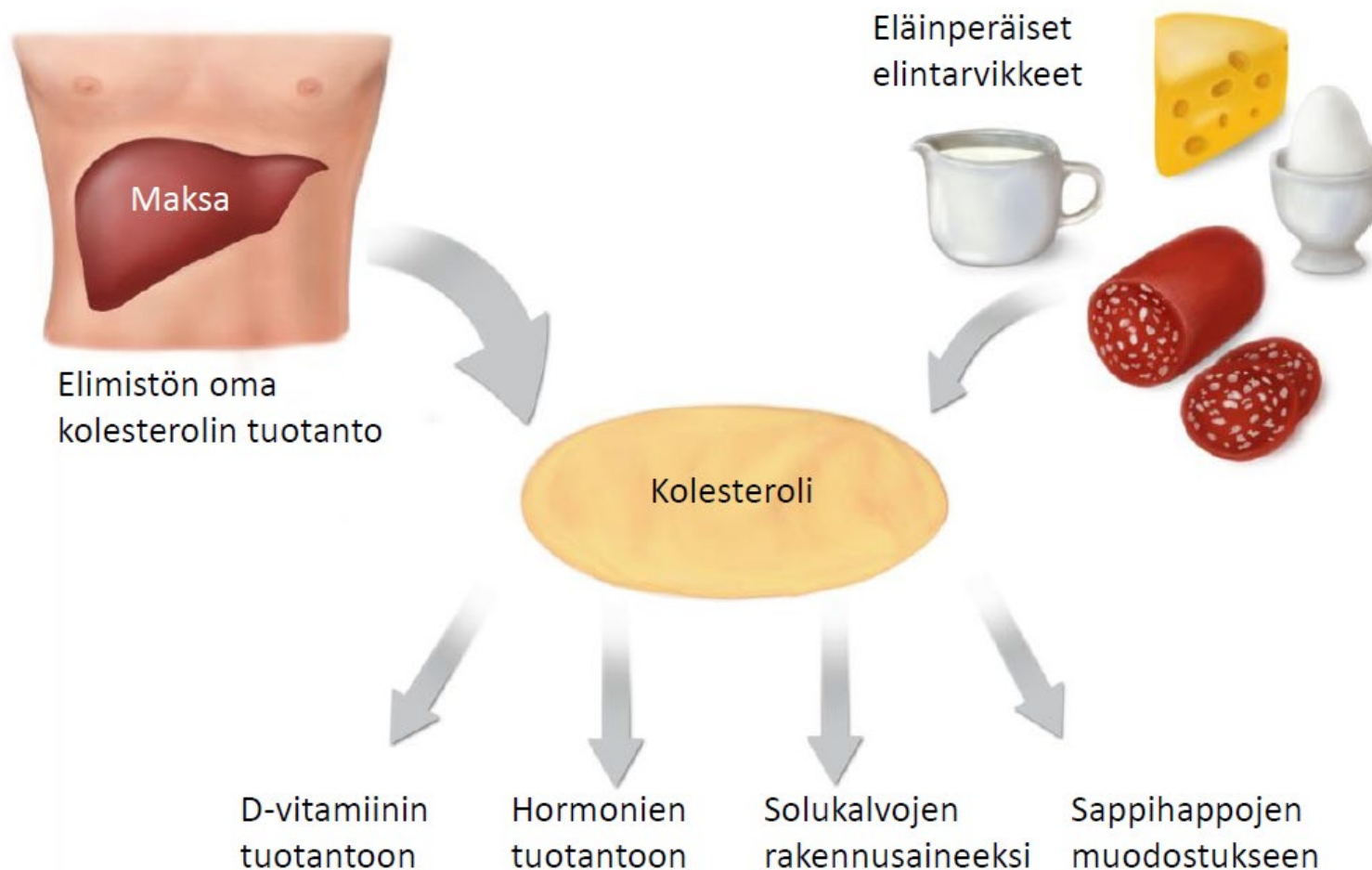




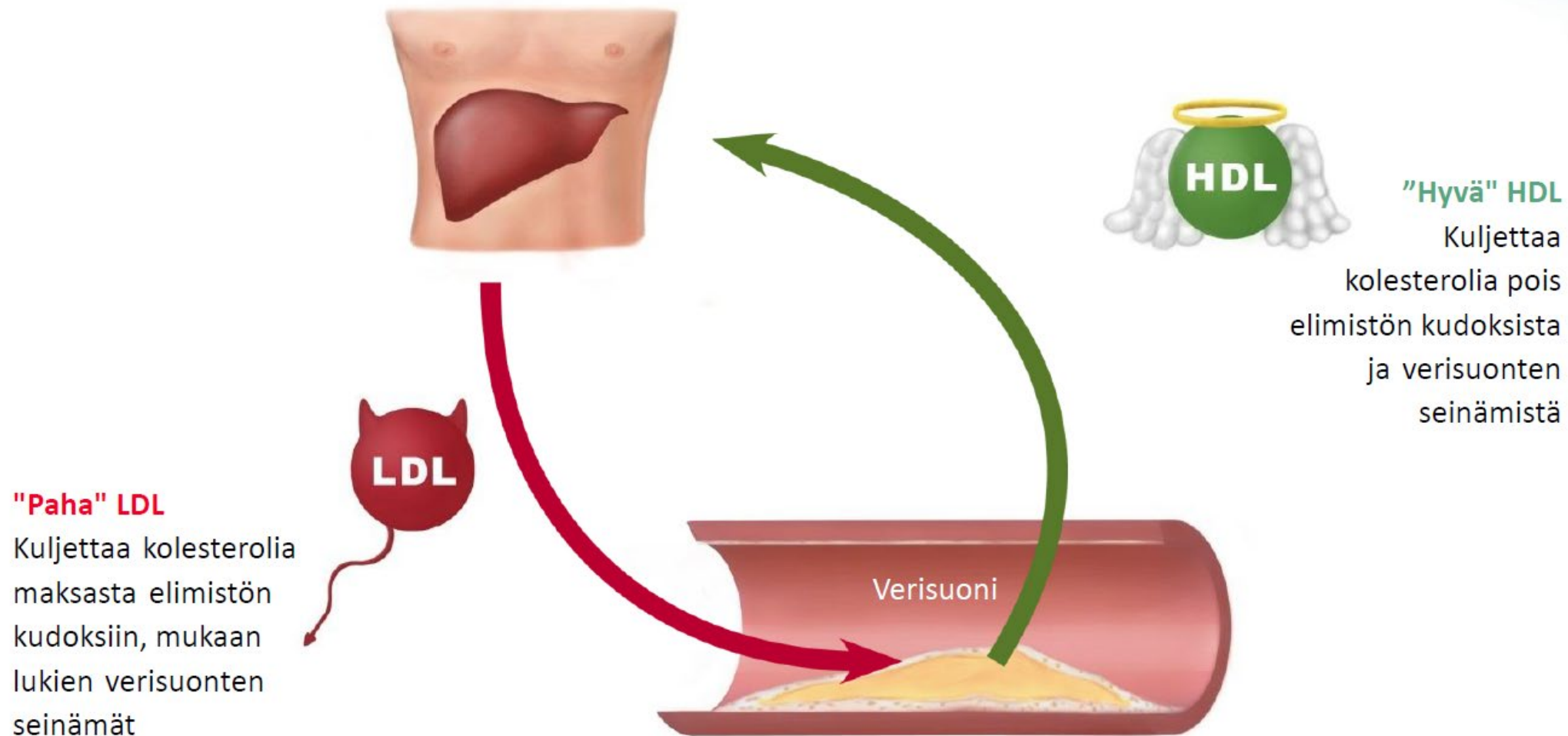
Painavaa asiaa kolesterolista ja sydänterveydestä



Mitä kolesterolia on ja mihin sitä tarvitaan?



Hyvä ja paha kolesteroli



Liika kolesteroli kertyy valtimoiden seinämiin

Terve verisuoni

Kun LDL-kolesterolia on verenkierrossa liikaa, kolesterolia alkaa kertyä valtimoiden seinämiin ja muodostuu ateroomaplakki

Pahasti tukkeutunut suoni on ahdas ja joustamaton

Revennyt kovettuma aiheuttaa hyytymän, seurauksena on infarkti



Kolesterolia sisältävän ateroomaplakkin tukkimassa suonessa veri ei pääse virtaamaan riittävästi.



Terve verisuoni

Kolesterolia sisältävän ateroomaplakkin tukkima verisuoni

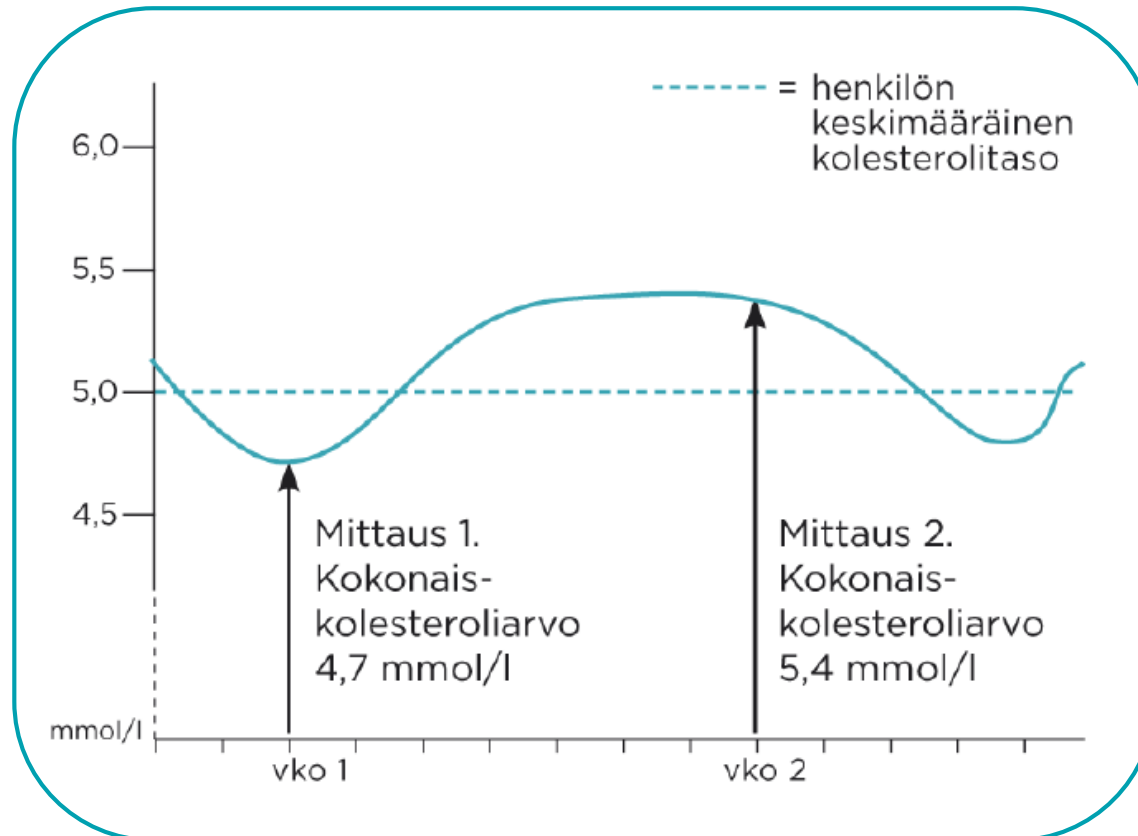
Tavoiteltavat kolesterolitasot

	Tavoiteltava Kolesterolitaso (mmol/l)	Tavoiteltava kolesterolitaso, suuren riskin henkilöt* (mmol/l)
Kokonaiskolesteroli (fP-Kol)	alle 5	alle 4,5 (jos mahdollista alle 4)
LDL-kolesteroli (fP-Kol-LDL) "PAHA KOLESTEROLI"	alle 3	alle 2,5 (jos mahdollista alle 2)
HDL-kolesteroli (fP-Kol-HDL) "HYVÄ KOLESTEROLI"	yli 1	yli 1

*Suuren riskin henkilöillä tarkoitetaan valtimotautiin sairastuneita, diabeetikoita sekä niitä oireettomia henkilöitä, joiden valtimotautien kokonaisvaara on arvioitu suureksi.

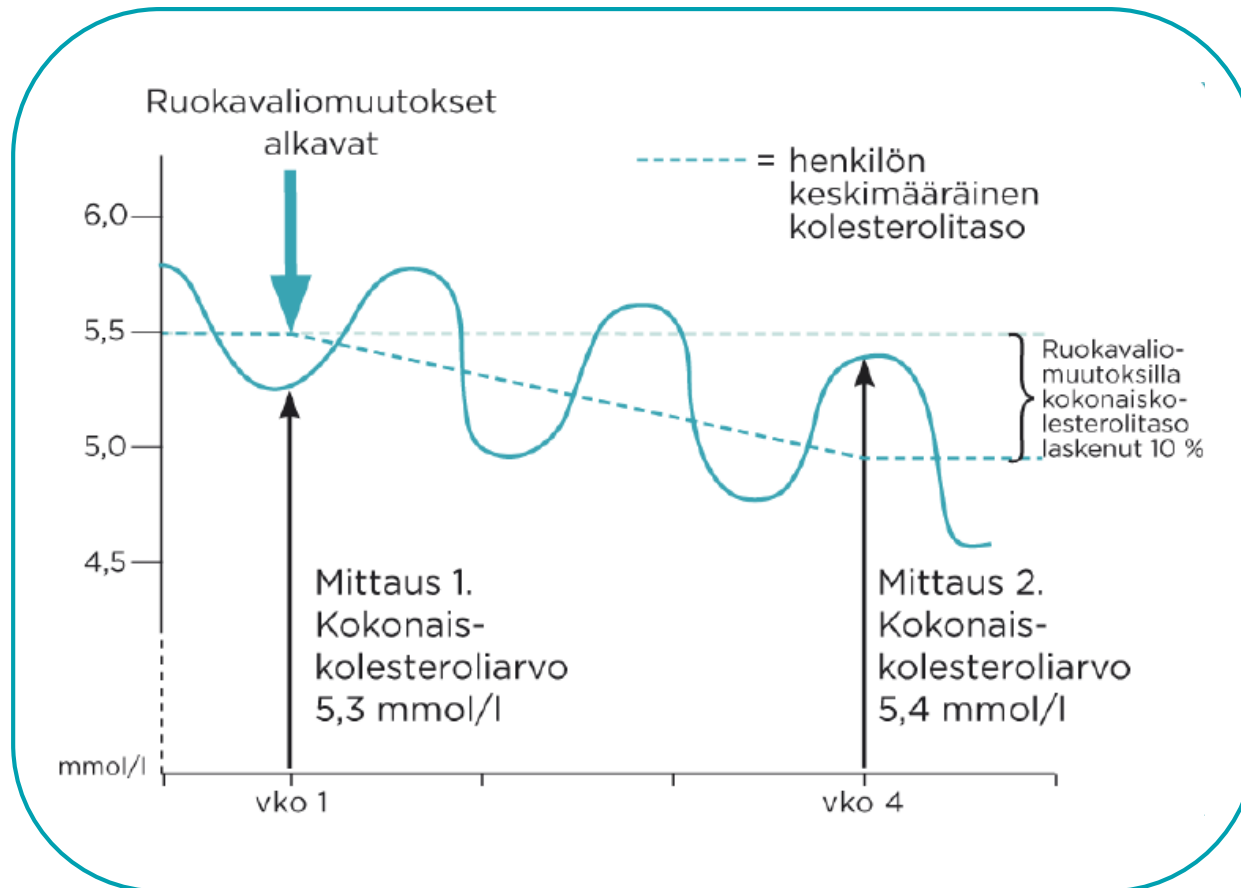


On tavallista, että kolesteroliarvo vaihtelee päivästä toiseen



Seerumin kolesteroliarvo vaihtelee päivästä toiseen, joten keskimääräisen kolesterolitason selvittämiseksi luotettavaksi tarvitaan 2-3 kolesterolimittausta

Kolesterolitason vaihtelu voi peittää myönteisen muutoksen



Joskus kolesterolitasossa tapahtuva myönteinenkin muutos voi peittyä yksittäisissä mittauksissa esiintyvän vaihtelun alle. Esimerkissä kolesterolitaso näyttää hieman nousseen, vaikka ruokavaliomuutoksilla on todellisuudessa aikaansaatu 10% lasku kokonaiskolesterolitasossa.

Kolesterolia kannattaa aktiivisesti alentaa

- Kohonnut veren kolesterolitaso, erityisesti LDL-kolesterolitaso, on merkittävä sydän- ja verisuonitautien riskitekijä.
- Ainoa keino oman kolesterolitasonsa tuntemiseen on kolesterolimittaus. Kohonnutta kolesterolitasoa ei voi nähdä eikä tuntea!
- Kohonnutta kolesterolia alentamalla pienennät omaa vaaraasi sairastua sydän- ja verisuonitauteihin ja parannat samalla elämänlaatuasi.



Valtimotautien riskitekijät: Mihin voit vaikuttaa itse?



Näihin et voit vaikuttaa

perimä

ikä

sukupuoli

Näihin voit vaikuttaa

Veren kokonaiskolesterolitaso

Veren LDL-kolesterolitaso

Veren HDL-kolesterolitaso

Verenpaine

Veren sokeritasapaino

Tupakointi

Ruokavalio

Paino ja vyötärön ympärys

Alkoholin käyttö

uni

liikunta

stressi



Sitä parempi, mitä aikaisemmin ryhdyt huolehtimaan sydämesi terveydestä! Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa!

Ruokavaliomuutokset avainasemassa -kolesterolia alentavan ruokavaliion keskeisen piirteet



Kovan rasvan saannin vähentäminen ja sen korvaaminen pehmeällä rasvalla



Liukoisen ravintokuidun
Saannin lisääminen



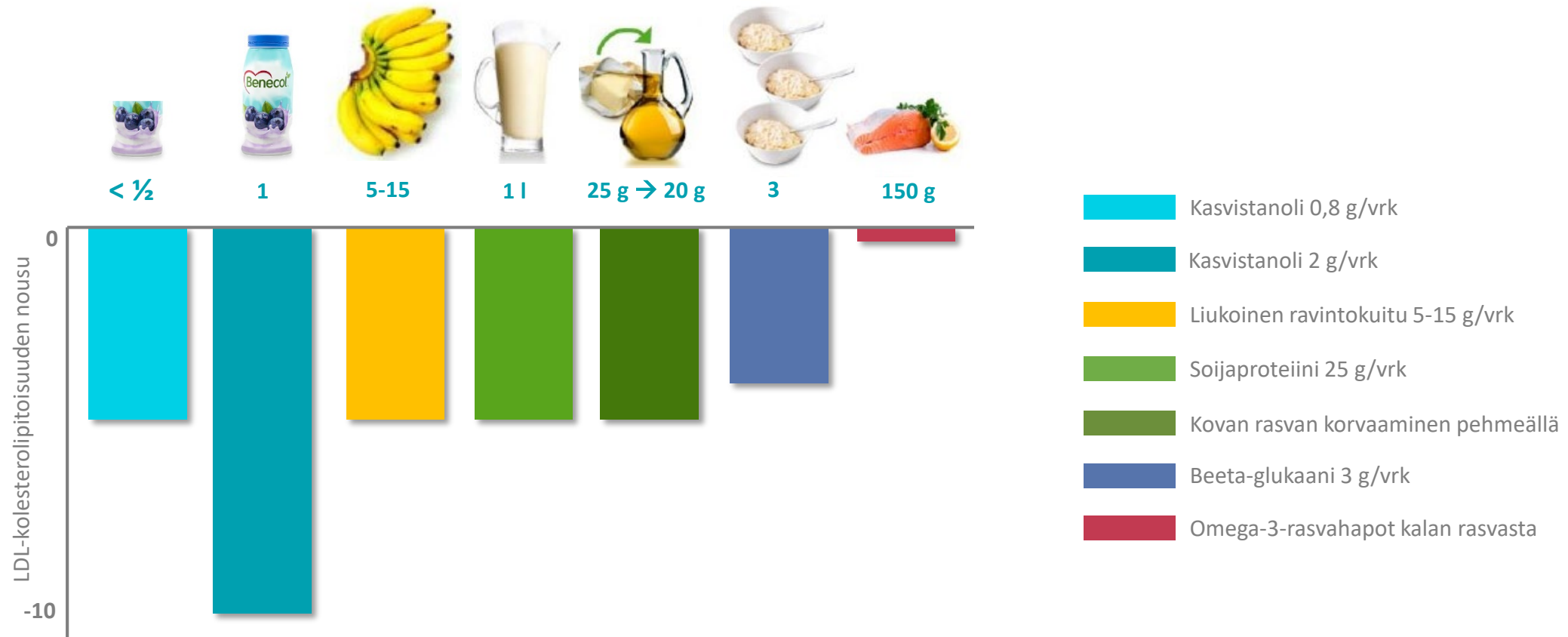
Kasvistanolia sisältävät
elintarvikkeet



SUOSI NÄITÄ

HARKITEN, HARVOIN

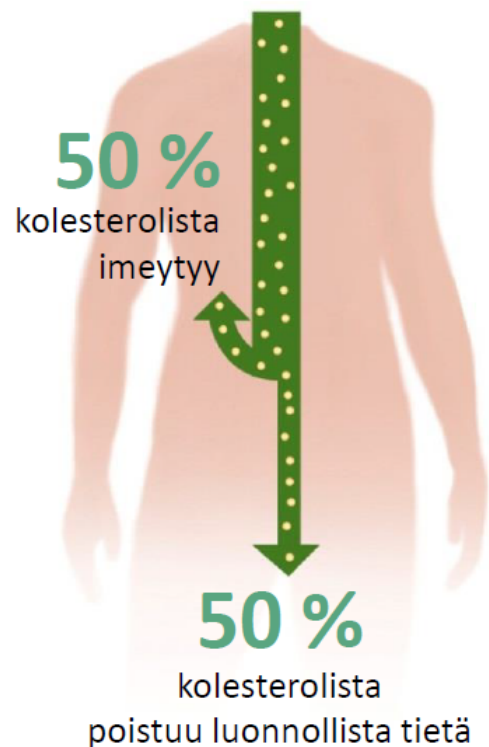
Eri ruokavaliomuutosten teho LDL-kolesterolin alentamisessa



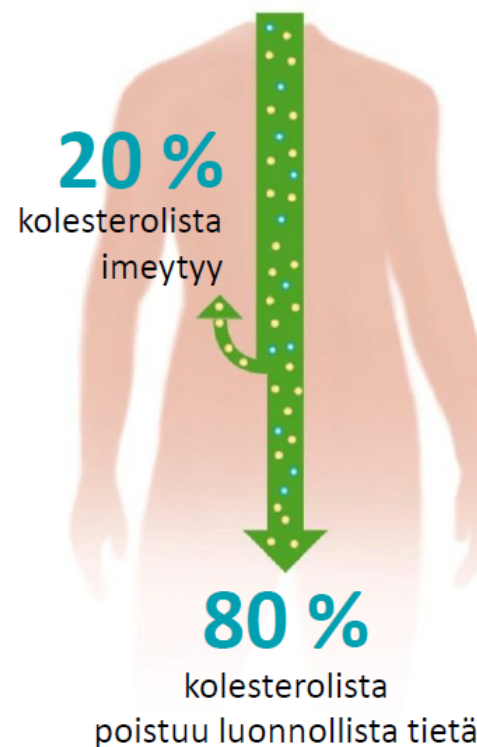
Benecol®-tuotteiden kasvistanoliesteri alentaa kolesterolia tutkitun tehokkaasti



Ilman kasvistanoliesteriä noin puolet ruoansulatuskanavaan tulevasta kolesterolista imeytyy elimistöön.



Kasvistanoliesteri vähentää kolesterolin imeytymistä ja alentaa siten tehokkaasti veren kokonais- ja LDL-kolesterolitasoa.



Riittävän määrän kasvistanolia saat käyttämällä päivittäin esimerkiksi:



½ purkkia
kreikkalaistyyppistä jogurttia



1 tehojuoma tai
1 patukka



2 purkkia jogurttia



6 tl (=30g) levitettä



3-6 tablettia ravintolisää



Yhdistelemällä tuotteita
Esim. 1 jogurtti ja 3 tl levitettä





Kun muutokset elämäntavoissa ovat pysyviä,
vaikka pieniäkin, niillä on aina vaikutusta
terveyteesi ja hyvinvointiisi!