

# Stöd för att sänka kolesterolet

Du har fått denna guide, eftersom du har förhöjt kolesterol. Även om människans kropp behöver kolesterol, ökar en för stor kolesterolhalt i blodet risken att insjukna i en kranskärlssjukdom. En god nyhet är att även med små förändringar i kosten och levnadssättet kan kolesterolet ofta sänkas och hållas på en normal nivå. Här följer praktiska exempel på hur man kan sänka kolesterolet.



## Byt ut mättade fetter till mera hälsosamma omättade fetter

- Välj matfett som baserar sig på vegetabilisk olja i stället för smör
- Byt ut feta mjölkprodukter till fettfria eller produkter med låg fetthalt
- Minska användningen av fett kött och förädlade köttprodukter
- Minska användningen av övriga feta produkter, såsom bakverk och potatisschips
- Använd växtolja, såsom ryps- eller olivolja vid matlagning, bakning och i salladsdressing
- Inkludera nötter och frön i din kost



## Öka intaget av kostfiber

- Välj fullkornsprodukter
- Ät mera rotfrukter, grönsaker, frukter och bär
- Ät mera baljväxter, frön och nötter



## Lägg till Benecol® produkter som innehåller växtstanol\* i din kost

- Byt ut ditt vanliga matfett eller din yoghurt till en Benecol®-produkt
- Avnjut en Benecol®-yoghurt shot som dessert
- Som mellanmål kan du avnjuta en Benecol®-mellanmålsbar



## Överväg också andra hjärtvänliga alternativ

- Ät fisk 2-3 gånger per vecka
- Minska användningen av salt
- Håll en normal vikt
- Om du är överviktig, kan en viktminskning redan på 5-10 % ge tydliga hälsoeffekter
- Motionera dagligen



\* Växtstanolester sänker kolesterolhalten. Förhöjd kolesterolhalt är en riskfaktor för hjärtsjukdom.

# Benecol<sup>®</sup>-produkterna innehåller växtstanol som påvisats sänka kolesterolen

Ett dagligt intag på 1,5–3 g av växtstanol sänker kolesterolen effektivt på **2–3 veckor\*** och håller den nere.

För att få ett tillräckligt dagligt intag av växtstanol kan du välja bland följande alternativ:

<p>1 Benecol<sup>®</sup>-yoghurt shot</p> 	<p>1 Benecol<sup>®</sup>-mellanmålsbar</p> 	<p>1 Benecol<sup>®</sup>-yoghurt</p> 
<p>Två portioner (½ burk) Greek style Benecol<sup>®</sup>-yoghurt</p> 	<p>6 tsk (=30 g) Benecol<sup>®</sup>-matfett</p> 	<p><b>KOMBINERA</b> En portion (¼ burk) Greek style Benecol<sup>®</sup>-yoghurt + Benecol<sup>®</sup> matfett</p> 

## Benecol<sup>®</sup> hjälper dig att sänka din kolesterol

- Som sådan i samband med måltider
- Som en del av en hälsosam, balanserad och mångsidig kost
- Tillsammans med statinmedicinering



\* Växtstanolester sänker kolesterolhalten. Förhöjd kolesterolhalt är en riskfaktor för hjärtsjukdom.