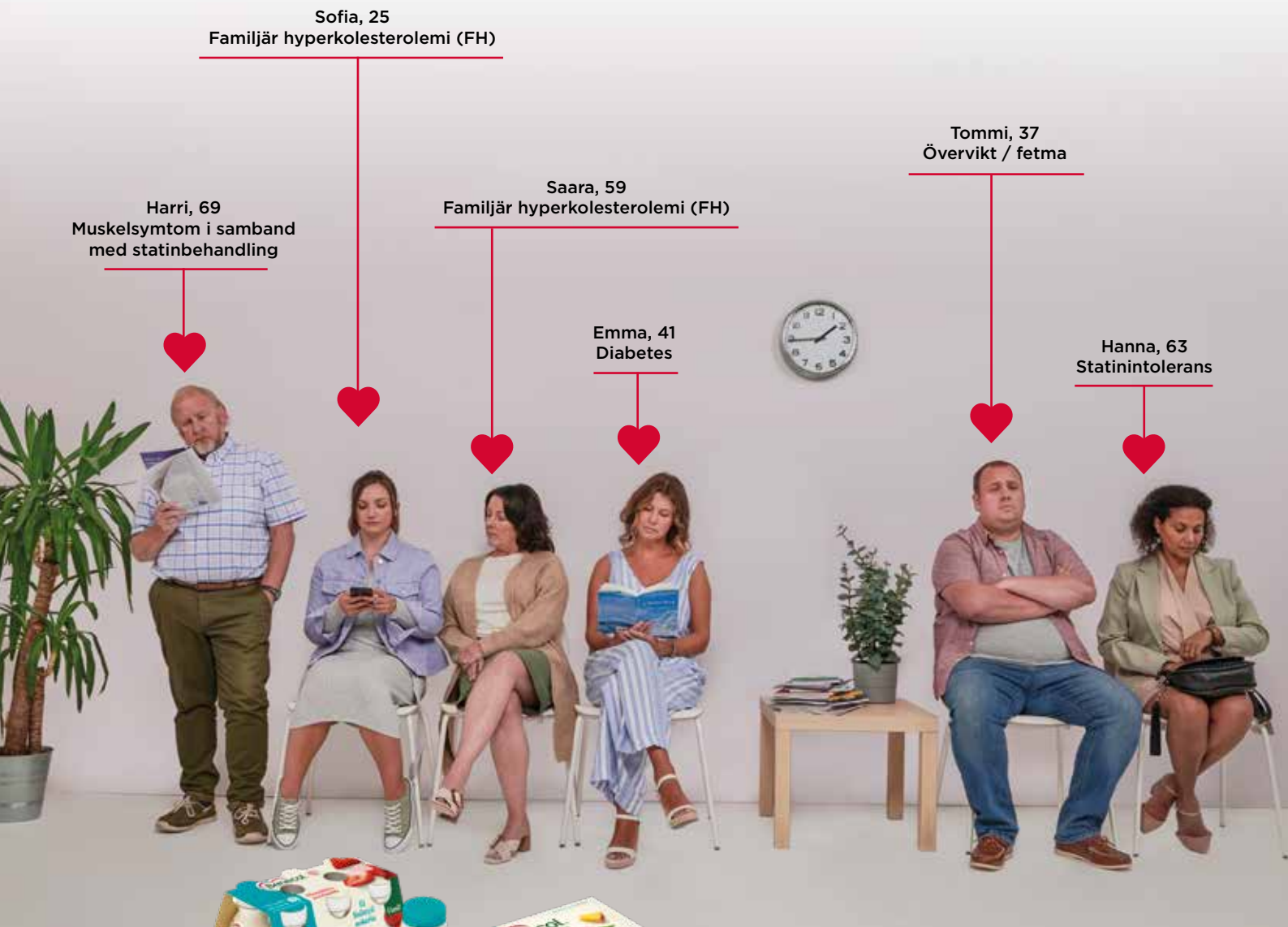


# Kolesterol i korthet

Hög kolesterolhalt tar inte hänsyn till ålder eller bakgrund.  
Det är en riskfaktor för kranskärslssjukdom.

Daglig användning av Benecol-produkter som innehåller växtstanol sänker kolesterolhalten.\*



Detta rivblock är avsett att hjälpa dig att stödja patienter som har förhöjda kolesterolvärden. Redan små förändringar i kosten och konsumtionen av produkter som innehåller växtstanol kan effektivt sänka kolesterolvärdena.



Beställ mer på  
[ammattilaispalaute@benecol.fi](mailto:ammattilaispalaute@benecol.fi)

**Benecol**  
PROVEN TO LOWER  
CHOLESTEROL

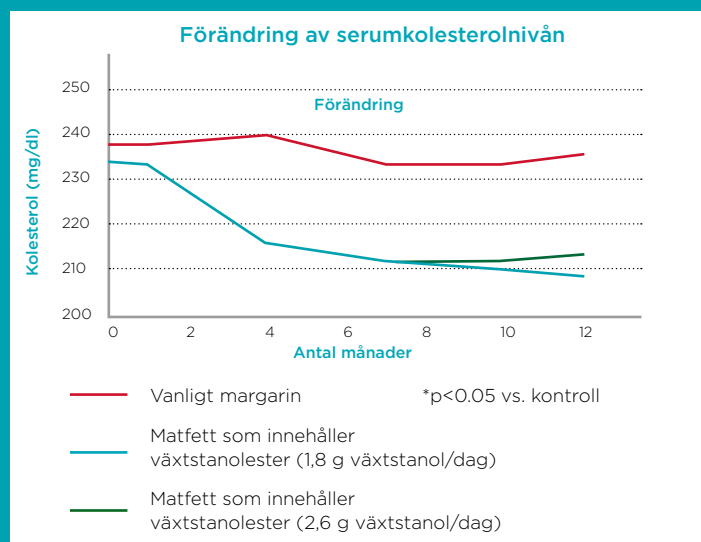
\* Växtstanolester sänker kolesterolhalten. Förhöjd kolesterolhalt är en riskfaktor för kranskärslssjukdom. Studier visar att en daglig dos på 1,5-2,4 gram växtstanol sänker kolesterolhalten redan på 2-3 veckor.

# Bästa hälsovårdsspecialist

Kosten är känd för att spela en viktig roll i hanteringen av hyperkolesterolemi, även om patienten redan har ordinerats kolesterolsänkande medicin. 1-3 Produkter som innehåller växtstanol är ett enkelt och kliniskt beprövat sätt att tillföra extra effekt till en kolesterolsänkande diet.<sup>1,3,4</sup>

## Långvarig effekt vid daglig användning

En långvarig LDL-kolesterolsänkande effekt uppnås med daglig användning av växtstanolester.



Benecol-produkter som innehåller växtstanolester har visat sig snabbt sänka LDL-kolesterolhalten vid daglig användning.<sup>5-7</sup> Bäst av allt är att det leder till en permanent sänkning av kolesterolvärdena.

Även patienter som tar statinmedicin kan sänka sina kolesterolvärden till en 10 % lägre nivå tack vare växtstanolprodukterna. Motsvarande minskning av kolesterolhalten uppnås inte nödvändigtvis även om statindosen fördubblas.<sup>4,8,9</sup>

Referenser:

Figure adapted from Miettinen et al. NEJM 1995; 33: 1308-13127. A one-year randomised, double-blind, placebo-controlled clinical trial. 153 subjects with mild hypercholesterolemia. Control group n=51; margarine without plant stanols. Intervention group n=102; margarine containing plants stanols (2.6g per day, reduced to 1.8g per day in half of the subjects at 6 months).

## Fördelar med växtstanol och Benecol®-produkter:



Den kolesterolsänkande effekten av växtstanol i Benecol-produkter har påvisats i mer än 80 kliniska undersökningar.



Växtstanolet i Benecol-produkterna sänker kolesterolhalten i tillägg till diet och kolesterolsänkande mediciner.



Växtstanol som Benecol-produkterna innehåller rekommenderas i flera internationella vådrekommandationer, såsom European Atherosclerosis Society (EAS) rekommendation.

Benecol-produkter innehåller växtstanol i form av växtstanolester. Växtstanolester kan tryggt rekommenderas som en del av en kolesterolsänkande diet.\*

Denna broschyr är avsedd som hjälp till hälso- och sjukvårdspersonal vid kostrådgivning.

Ni kan lätt hitta mer information om växtstanolester på vår webbplats för hälsovårdspersonal [www.benecol.fi/ammattilaiset/](http://www.benecol.fi/ammattilaiset/)

Du kan beställa fler broschyrer på adressen [ammattilaispalaute@benecol.fi](mailto:ammattilaispalaute@benecol.fi)

\* Förhöjd kolesterolhalt är en riskfaktor för kranskärslsjukdom. Studier visar att en daglig dos på 1,5-2,4 gram växtstanol sänker kolesterolhalten redan på 2-3 veckor.

# Kolesterol i korthet

Du har fått den här broschyren från sjukvårdspersonal som har konstaterat att dina kolesterolvärden är förhöjda. Det kan medföra en högre risk för dig att få en kranskärlssjukdom.

Även små förändringar i dina matvanor kan hjälpa dig att sänka kolesterolvärdena och hålla dem i schack.

Nedan finns några enkla tips för att sänka kolesterolhalten.



## Byt ut mättat fett mot nyttigare fetter

- Välj växtoljebaserat matfett
- Använd fettfria eller magra mjölkprodukter
- Minska användningen av feta och processade köttprodukter
- Använd vegetabilisk olja, såsom rapsolja, i matlagning, bakning och salladsdressingar
- Utöka nötter och frön i kosten



## Öka det dagliga fiberintaget

- Välj fullkornsprodukter, såsom havre
- Öka mängden grönsaker, frukt och bär
- Öka mängden baljväxter, frön och nötter



## Utöka produkter som innehåller växtstanol i kosten

- Byt ut matfettet eller yoghurten mot en motsvarande Benecol-produkt
- Drick Benecol-yoghurtdrycker, havreshots och yoghurt till måltiden



## Överväg också andra hjärtvänliga alternativ

- Ät fisk 2-3 gånger i veckan (fet fisk en gång i veckan)
- Minska saltet i matlagningen
- Försök att hålla din vikt inom normala gränser. Om du är överviktig hjälper redan 5-10 % viktminskning
- Motionera regelbundet



## Daglig användning av Benecol-produkter som innehåller växtstanol sänker kolesterolhalten och hjälper till att hålla kolesterolvärdena låga\*

- Växtstanolet i Benecol-produkterna sänker kolesterolhalten i tillägg till diet och kolesterolsänkande mediciner.
- Benecol-produkter rekommenderas som en del av en balanserad och hälsosam kost.



EN



PER DAG

=

7-10%

LÄGRE  
KOLESTEROLHALT\*

Växtstanolet i Benecol-produkterna har kliniskt påvisats sänka kolesterolhalten.

## Benecol hjälper till att sänka dina patienters kolesterolvärden.

\* Växtstanolester sänker kolesterolhalten. Förhöjd kolesterolhalt är en riskfaktor för kranskärlssjukdom. Studier visar att ett dagligt intag av 1,5-2,4 gram växtstanol sänker kolesterolhalten redan på 2-3 veckor.

**Benecol.**  
PROVEN TO LOWER  
CHOLESTEROL





# Benecol-produkter är ett enkelt sätt att sänka dina patienters kolesterolvärden.



## Vill du beställa ett nytt rivblock?

Du kan beställa fler broschyrer på adressen  
[ammattilaispalaute@benecol.fi](mailto:ammattilaispalaute@benecol.fi)

### Viitteen:

1. Mach F, Baigent C, Catapano AL, 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. Piepoli et al. 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Eur Heart J 2016; 37: 2315–2381.
3. Grundy et al. An International Atherosclerosis Society Position Paper: Global recommendations for the management of dyslipidemia. J Clin Lipidol 2014; 8(1): 29–60.
4. Gylling et al. Plant sterols and plant stanols in the management of dyslipidaemia and prevention of cardiovascular disease. Atherosclerosis 2014; 232(2): 346–360.
5. Rosin et al. Optimal use of plant stanol ester in the management of hypercholesterolemia. Cholesterol 2015; 2015: 706970.
6. 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.
7. 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.
8. 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.
9. 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.
10. Musa-Veloso et al. A comparison of the LDL-cholesterol lowering efficacy of plant stanols and plant sterols over a continuous dose range: results of a meta-analysis of randomized, placebo-controlled trials. Prostaglandins Leukot Essent Fatty Acids 2011; 85(1): 9–28.
11. 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.
12. de Jong et al. Effects of long-term plant sterol or stanol ester consumption on lipid and lipoprotein metabolism in subjects on statin treatment. Br J Nutr 2008; 100(5): 937–941.

# Kolesterol i korthet



Påverkar vid sidan av diet  
och medicinering



Ger snabb effekt och håller  
kolesterolvärdena låga



Växtstanolet i Benecol-produkterna  
har visat sig sänka kolesterolhalten  
i mer än 80 kliniska undersökningar



Växtstanol som Benecol-produkterna  
innehåller rekommenderas i flera  
internationella vårdrekommendationer,  
såsom European Atherosclerosis  
Societys (EAS) rekommendation.



EN



PER DAG

= 7-10%

LÄGRE KOLESTEROLHALT\*

Växtstanolet i Benecol-produkterna har kliniskt påvisats sänka kolesterolhalten.

**Benecol hjälper till att sänka  
dina patienters kolesterolvärden.**

\* Växtstanolester sänker kolesterolhalten. Förhöjd kolesterolhalt är en riskfaktor för kranskärlssjukdom. Studier visar att en daglig dos på 1,5-2,4 gram växtstanol sänker kolesterolhalten redan på 2-3 veckor.

**Benecol**<sup>®</sup>  
ALENTAA TEHOKKAASTI  
KOLESTEROLIA