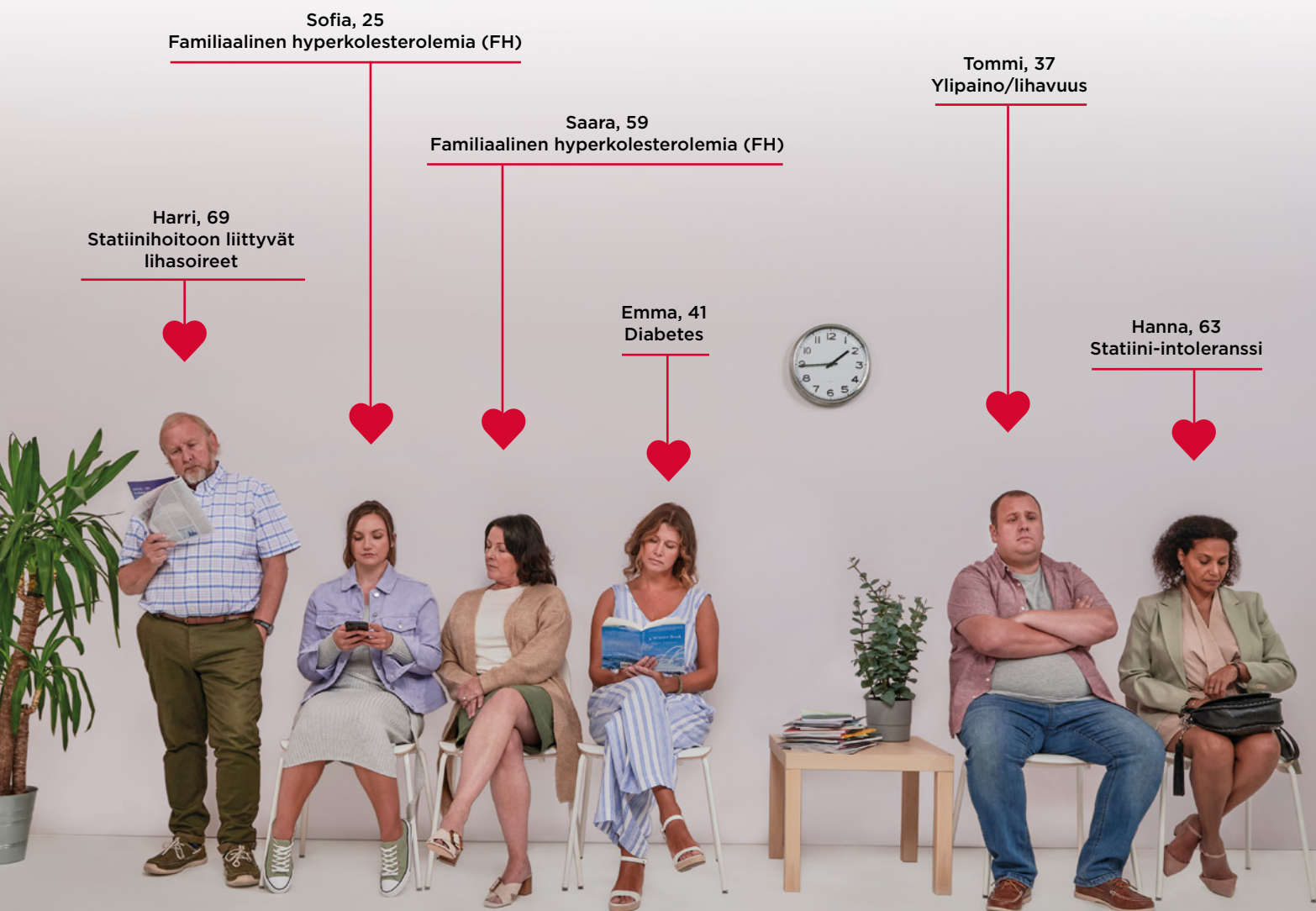


Kolesteroli – yksinkertaistettuna

Korkea kolesteroli ei katso ikää eikä taustaa. Se on sepelvaltimotaudin riskitekijä.

Kasvistanolia sisältävien Benecol-tuotteiden päivittäinen käyttö alentaa kolesterolia.*



Tämä repäisylehtiö on suunniteltu auttamaan sinua tukemaan potilaitasi, joilla on kohonneet kolesteroliarvot. Jo pienet muutokset ruokavaliossa sekä kasvistanolia sisältävien tuotteiden nauttiminen voivat alentaa kolesteroliarvoja tehokkaasti.

Lue lisää:

<https://benecol.fi/ammattilaiset>



Tilaa lisää lehtiöitä osoitteesta

ammattilaispalaute@benecol.fi

* Kasvistanoliesteri alentaa kolesterolia. Kohonnut kolesteroli on sepelvaltimotaudin riskitekijä. Tutkimukset osoittavat, että päivittäinen 1,5–3 gramman kasvistanoliannos alentaa kolesterolia jo 2–3 viikossa.

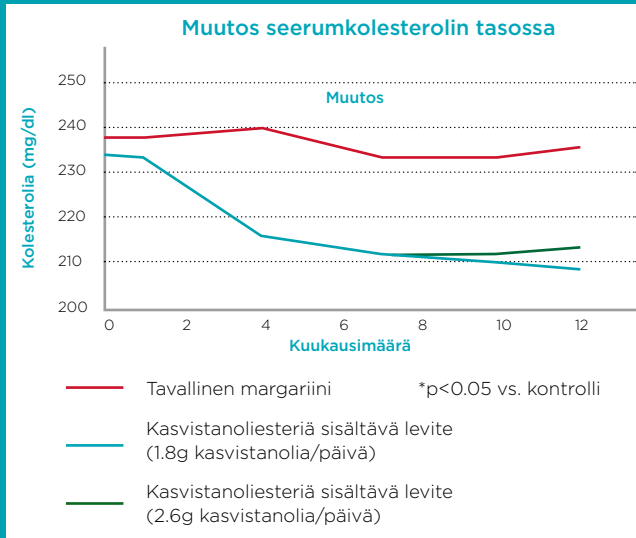
Benecol
ALENTAA TEHOKKAASTI
KOLESTEROLIA

Hyvä terveydenhuollon ammattilainen

Ruokavaliolla on tunnetusti suuri merkitys hyperkolesterolemian hallinnassa, vaikka potilaalle olisikin jo määrätty kolesterolia alentava lääke.¹⁻³ Kasvistanolia sisältävät tuotteet ovat helppo ja kliinisesti todistettu tapa saada lisätehoa kolesteria alentavaan ruokavalioon.^{1,3,4}

Pitkäkestoinen vaikutus päivittäisellä käytöllä

LDL-kolesterolia alentava pitkäkestoinen vaikutus saavutetaan kasvistanoliesterin päivittäisellä käytöllä.



Kasvistanoliesteriä sisältävien Benecol-tuotteiden on osoitettu alentavan LDL-kolesterolia nopeasti päivittäisessä käytössä.^{5-7*} Mikä parasta, tämä johtaa pysyvään kolesteroliarvojen laskuun.

Jopa statiinilääkitystä käyttävien potilaiden kolesteroliarvot voivat laskea 10% matalammalle tasolle kasvistanolit tuotteiden ansiosta. Vastaavaa kolesterolitason laskua ei välttämättä voi saavuttaa, vaikka statiiniannos tuplataisiin.^{4,8,9}

Vilitteet:

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 plant stanols (2.6g per day, reduced to 1.8g per day in half of the subjects at 6 months).

Kasvistanolin ja Benecol®-tuotteiden edut:



Benecol-tuotteiden sisältämän kasvistanolin kolesterolia alentava teho on osoitettu yli 80 kliinisessä tutkimuksessa.



Benecol-tuotteiden sisältämä kasvistanoli alentaa kolesterolia ruokavalion ja kolesterolia alentavan lääkityksen LISÄKSI.



Benecol-tuotteiden sisältämää kasvistanolia suositellaan useissa kansainvälisissä hoitosuosituksissa, kuten European Atherosclerosis Society (EAS) hoitosuosituksessa.

Benecol-tuotteet sisältävät kasvistanolia kasvistanoliesterin muodossa. Kasvistanoliesteriä voi turvallisesti suositella osaksi kolesterolia alentavaa ruokavaliota.*

Tämä lehtiö on tarkoitettu terveydenhuollon ammattilaisten antaman ruokavalio-ohjauksen avuksi.

Lisätietoa kasvistanoliesteristä saatte helposti terveydenhuollon ammattilaisille suunnatuilta sivuiltamme osoitteessa www.benecol.fi/ammattilaiset/

Voit tilata esitteitä lisää osoitteesta ammattilaispalaute@benecol.fi

* Kasvistanoliesteri alentaa kolesterolia. Kohonnut kolesteroli on sepelvaltimotaudin riskitekijä. Tutkimukset osoittavat, että päivittäinen 1,5–2,4 gramman kasvistanoliannos alentaa kolesterolia jo 2–3 viikossa.

Kolesteroli – yksinkertaistettuna

Olet saanut tämän lehtiön terveydenhoillon ammattilaiselta, joka on todennut, että kolesteroliarvosi ovat koholla. Tämä voi asettaa sinut tavallista korkeampaan riskiin sairastua sepelvaltimotautiin.

Jo pienet muutokset ruokailutottumuksissa voivat auttaa sinua alentamaan kolesteroliarvoja ja pitämään ne kurissa.

Alla on muutamia yksinkertaisia vinkkejä kolesterolin alentamiseen.



Vaihda tyydyttynyt rasva tervellisempiin rasvoihin

- Valitse kasviöljypohjaiset levitteet
- Käytä rasvattomia tai vähärasvaisia maitotuotteita
- Vähennä rasvaisten ja prosessoitujen lihatuotteiden käyttöä
- Käytä kasviöljyä, kuten rypsiöljyä, ruoanlaitossa, leivonnassa ja salaattinkastikkeissa
- Lisää pähkinöitä ja siemeniä ruokavalioosi



Lisää päivittäistä kuidunsaantia

- Valitse täysijyvätuotteita, kuten kauraa
- Lisää vihannesten, hedelmien ja marjojen määrää
- Lisää palkokasvien, siemenien ja pähkinöiden määrää



Lisää kasvistanolia sisältäviä tuotteita ruokavalioosi

- Vaihda levitteesi tai jogurttisi vastaavaan Benecol-tuotteeseen
- **Nauti Benecol-jogurttijuomat ja jogurtit aterian yhteydessä**



Mieti myös muita sydänystävällisiä vaihtoehtoja

- Syö kalaa 2-3 kertaa viikossa (rasvaista kalaa kerran viikossa)
- Vähennä suolan käyttöä ruoanlaitossa
- Pyri säilyttämään paino normaalirajoissa. Jos sinulla on ylipainoa, jo 5-10 % painonpudotus auttaa
- Harrasta säännöllisesti liikuntaa



Kasvistanolia sisältävien Benecol-tuotteiden päivittäinen käyttö alentaa kolesterolia ja auttaa pitämään kolesteroliarvot alhaalla*

- Benecol-tuotteiden sisältämä kasvistanoli alentaa kolesterolia ruokavalion ja kolesterolia alentavan lääkityksen lisäksi.
- Benecol-tuotteita suositellaan osaksi tasapainoista ja terveellistä ruokavaliota.

Yksi päivässä aterian yhteydessä riittää.



YKSI



PÄIVÄSSÄ

= 7-10 % ALEMPI KOLESTEROLI*



Benecol-tuotteiden sisältämän kasvistanolin on kliinisesti todistettu alentavan kolesterolia.

Benecol®
ALENTAA TEHOKKAASTI
KOLESTEROLIA

* Kasvistanoliesteri alentaa kolesterolia. Kohonnut kolesterolin on sepelvaltimotautien riskitekijä. Tutkimukset osoittavat, että päivittäinen 1,5-3 gramman kasvistanoliannos alentaa kolesterolia jo 2-3 viikossa.

Kolesteroli – yksinkertaistettuna

Päivittäinen Benecol-tuotteiden nauttiminen
auttaa alentamaan kolesteroliarvoja helposti

Päivittäinen 1,5–2,4 gramman kasvistanoliannos
alentaa kolesterolia jo 2–3 viikossa*

Saadaksesi riittävän määrän kasvistanolia päivittäin
voit valita yhden allaolevista vaihtoehdoista:

Yksi Benecol®
jogurttijuoma



TAI

Yksi Benecol®
jogurtti



6 tl
Benecol®-levitettä



TAI

1/2 purkkia
Benecol®
Greek Style-jogurttia



YKSI PÄIVÄSSÄ = ALEMPI KOLESTEROLI*

* Kasvistanoliesteri alentaa kolesterolia. Kohonnut kolesteroli on sepelvaltimotaudin riskitekijä.
Tutkimukset osoittavat, että päivittäinen 1,5–3 gramman kasvistanoliannos alentaa kolesterolia jo 2–3 viikossa.

Nimi	
Testin päivämäärä	Kolesteroliarvo

Benecol-tuotteet ovat yksinkertainen tapa alentaa potilaatteesi kolesteroliarvoja.



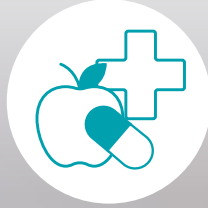
Haluatko tilata uuden repäisylehtiön?

Voit tilata esitteitä lisää osoitteesta ammattilaispalaute@benecol.fi

Viitteet:

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.

Kolesteroli – yksinkertaistettuna



Vaikuttaa ruokavalion ja
lääkityksen rinnalla



Vaikuttaa nopeasti ja pitää
kolesteroliarvot alhaalla



Benecol-tuotteiden sisältämä
kasvistanoli on todistettu alentavan
kolesterolia yli 80 kliinisessä
tutkimuksessa



Benecol-tuotteiden sisältämää
kasvistanolia suositellaan useissa
kansainvälisissä hoitosuosituksissa,
kuten European Atherosclerosis
Society (EAS) suosituksessa.



YKSI



PÄIVÄSSÄ

= 7-10 % ALEMPI KOLESTEROLI*

Benecol-tuotteiden sisältämä kasvistanoli on kliinisesti todistettu alentavan kolesterolia.

**Benecol auttaa alentamaan
potilaatteesi kolesteroliarvoja.**

* Kasvistanoliesteri alentaa kolesterolia. Kohonnut kolesterolia on sepelvaltimotaudin riskitekijä.
Tutkimukset osoittavat, että päivittäinen 1,5-2,4 gramman kasvistanoliannos alentaa kolesterolia jo 2-3 viikossa.

Benecol®
ALENTAA TEHOKKAASTI
KOLESTEROLIA