

Mehr Informationen über eine herzgesunde Ernährung finden Sie in dieser Broschüre, die Sie kostenlos bei dem Becel Verbraucherservice (www.becel.de) anfordern können.

Weitere Broschüren können Sie hier kostenlos anfordern:



Becel Verbraucherservice
Postfach 57 01 51
22770 Hamburg
Telefon 08000 / 72 52 35 (gebührenfrei)
www.becel.de



Juli 2012
886553Z

Erhöhte Cholesterinwerte aktiv senken



Warum Sie sicher sein können, dass
Lebensmittel mit Pflanzensterinen ein sicheres
Prinzip zur Cholesterinsenkung sind.

Cholesterinsenkung mit Pflanzensterinen – ein sicheres und wirksames Prinzip bei erhöhten Cholesterinwerten

Das Prinzip der Cholesterinspiegelsenkung durch eine erhöhte Pflanzensterinzufuhr ist bereits seit den 1950er Jahren bekannt und heute vielfach wissenschaftlich bewiesen. Die mit Pflanzensterinen angereicherten Becel pro.activ Produkte können daher aktiv einen überhöhten Cholesterinspiegel senken. Sie sind somit für Menschen mit überhöhten Cholesterinwerten eine nachweislich wirksame und sichere Möglichkeit zur Senkung dieser Blutfettwerte.

» Was sind Pflanzensterine?

Pflanzensterine sind dem Cholesterin in ihrem Aufbau sehr ähnlich und können dadurch die Aufnahme von Cholesterin aus dem Darm in den Blutkreislauf blockieren. Hierdurch kommt es zu einer Senkung des „schlechten“ LDL-Cholesterins. Pflanzensterine sind grundsätzlich in geringen Mengen in allen pflanzlichen Lebensmitteln enthalten, z. B. in Getreideerzeugnissen, Obst und Gemüse, Nüssen, Sonnenblumenkernen und pflanzlichen Ölen. Die cholesterinsenkende Wirkung wird jedoch nur über die Anreicherung von Lebensmitteln mit Pflanzensterinen erreicht.

Die Pflanzensterine in Becel pro.activ können im Rahmen eines gesunden Lebensstils mit ausreichend Bewegung und einer herzgesunden Ernährung mit viel Obst und Gemüse den Cholesterinspiegel um bis zu 15 % senken (7-10 % Senkung durch Pflanzensterine, 5 % durch die Umstellung auf eine herzgesunde Ernährung). Die Wirkung tritt nach etwa 3 Wochen ein und bleibt nur bei regelmäßigem Verzehr von Becel pro.activ erhalten.

Becel pro.activ: Eines der am besten untersuchten Lebensmittel

Becel pro.activ wurde nach den strengen Kriterien der Novel Food Verordnung der EU zugelassen. Voraussetzung für dieses Zulassungsverfahren ist die Durchführung einer Vielzahl von Studien, die sowohl die Sicherheit als auch die Wirksamkeit belegen müssen. Auch nach dem erfolgreichen Zulassungsverfahren haben weitere Studien die Wirksamkeit und Sicherheit der Produkte gezeigt.



Fachgesellschaften empfehlen Pflanzensterine

Auch nach der Einführung von Becel pro.activ im Jahr 2000 wurden Wirksamkeit und Sicherheit immer wieder durch neue Studien bestätigt. Bis heute gibt es über 45 Studien, die die Wirksamkeit und Sicherheit der Pflanzensterine in Becel pro.activ zeigen und bestätigen, dass von ihnen kein gesundheitliches Risiko ausgeht. Aufgrund des nachgewiesenen cholesterinsenkenden Effekts werden Pflanzensterine von den großen internationalen medizinischen Fachgesellschaften als ergänzende Ernährungsmaßnahme zur Senkung erhöhter Cholesterinwerte empfohlen (z. B. von den europäischen Gesellschaften für Kardiologie und Arteriosklerose und von der American Heart Association).



Health Claim für Pflanzensterine zugelassen

Im Jahr 2010 gab es eine erneute amtliche Bestätigung für Becel pro.activ. Die EU hat nach strenger Prüfung der vorliegenden Studien genehmigt, dass pflanzensterinangereicherte Produkte wie Becel pro.activ mit der folgenden gesundheitsbezogenen Aussage (Health Claim) beworben werden dürfen:

„Pflanzensterine senken/reduzieren nachweislich den Cholesterinspiegel. Ein hoher Cholesterinwert gehört zu den Risikofaktoren der koronaren Herzkrankheit.“

Der Health Claim für Pflanzensterine ist einer der ersten und wenigen zugelassenen Aussagen.

➤ Dürfen Lebensmittel mit Gesundheit werben?

Seit 2007 sind Angaben mit Bezug auf gesundheitliche Wirkungen (sogenannte Health Claims) von Lebensmitteln in der EU-weit geltenden Health Claims-Verordnung geregelt. Generell sind alle gesundheitsbezogenen Angaben verboten. Eine Erlaubnis für einen Health Claim kann erteilt werden, wenn ein Antrag gestellt und ein amtliches Genehmigungsverfahren durchlaufen wurde. Eine Zulassung des Claims ist nur möglich, wenn die ausgelobte Wirkung einwandfrei anhand allgemein anerkannter Studienergebnisse nachgewiesen werden kann.

Für wen ist die Cholesterinsenkung mit Pflanzensterinen sinnvoll?

Becel pro.activ ist bestimmt für Menschen mit überhöhtem Cholesterinspiegel. Die Senkung des Cholesterins ist speziell für diejenigen wichtig, die einen überhöhten Cholesterinspiegel haben oder neben einem leicht erhöhten Cholesterinwert einen weiteren Risikofaktor für Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems aufweisen (z. B. Bluthochdruck, Diabetes mellitus Typ 2, Übergewicht, Rauchen). Sprechen Sie mit Ihrem Arzt darüber, ob bei Ihnen eine Cholesterinsenkung notwendig ist.

Studien belegen, dass Pflanzensterine auch zusätzlich zu cholesterinsenkenden Medikamenten (z. B. Statinen) wirksam sind. Lassen Sie sich von Ihrem Arzt beraten, wenn Sie Becel pro.activ und Lipidsenker kombinieren möchten, da eventuell eine Dosisanpassung der Medikamente vorgenommen werden kann.

Für Schwangere, Stillende und Kinder unter 5 Jahren ist Becel pro.activ möglicherweise nicht geeignet. Sie haben besondere Ernährungsbedürfnisse und in der Regel ist bei diesen Personengruppen eine Cholesterinsenkung nicht angezeigt.

In der Mitte der Broschüre finden Sie Lebensmittelvorschläge für eine herzgesunde Ernährung zum Herausnehmen.

Liegt kein überhöhter Cholesterinspiegel vor, ist ein Verzehr von Becel pro.activ zur Vorsorge nicht sinnvoll. Aber auch in diesen Fällen ist der Verzehr nicht mit gesundheitlichen Risiken verbunden. Um einen normalen Cholesterinspiegel auf einem gesunden Niveau zu halten, ist eine herzgesunde Ernährung die beste Wahl. Von Becel gibt es neben Becel pro.activ weitere Diät-Produkte und Streichfette, die ideal für eine herzgesunde Ernährung geeignet sind und keine Pflanzensterine enthalten.

Becel pro.activ
Mit Pflanzensterinen



Für die Senkung von überhöhten Cholesterinwerten.

Becel
Ohne Pflanzensterine
Mit Omega-3 und Omega-6



Für eine herzgesunde Ernährung und ein gesundes Herz-Kreislauf-System.



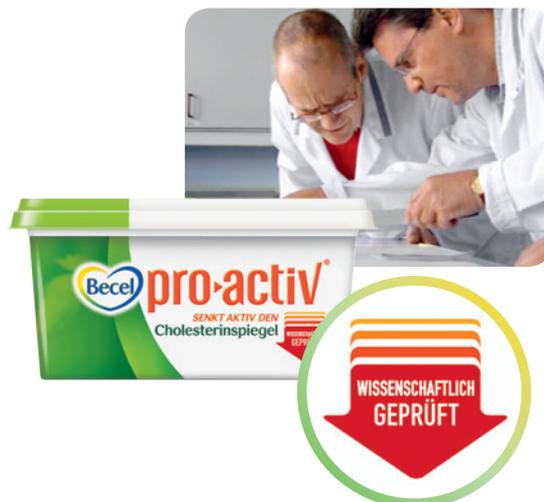
Orientierungshilfe für eine herzgesunde Lebensmittelauswahl

Jeder weiß, dass es wichtig ist, sich gesund zu ernähren. Vielen ist jedoch nicht bewusst, dass eine gesunde Ernährung auch einen positiven Einfluss auf die Gesundheit unseres Herzens hat. Mit einer „herzgesunden“ Ernährung können Sie eine Menge für die Gesundheit Ihres Herzens tun. Viele kleine Veränderungen machen in der Summe einen großen Unterschied, z. B. die richtigen Fette auswählen (wenig tierisches Fett, pflanzliche Öle und Fette bevorzugen), viel Obst und Gemüse essen, öfter Vollkornprodukte und Hülsenfrüchte verwenden, mäßiger Verzehr von Salz, Alkohol und Zucker. Diese Übersicht gibt Ihnen eine Hilfestellung, welche Lebensmittel für eine herzgesunde Ernährung empfehlenswert sind und welche weniger. Mehr darüber finden Sie auf www.becel.de.

	Empfehlenswert	Weniger empfehlenswert
Brot und Getreideprodukte	Vollkornbrot, Schrotbrot, Vollkornmehl, Haferflocken, Vollkornnudeln (eifrei), Naturreis; in Maßen: helle Mehl- und Brotsorten, weißer Reis, helle Nudeln, Zwieback	Fetthaltige Backwaren, z. B. Buttertoast, Croissants
Obst und Gemüse, Kartoffeln	Täglich mehrmals Obst und Gemüse (frisch oder tiefgefroren), Hülsenfrüchte; Kartoffeln, fettarm zubereitet, z. B. als Pellkartoffeln, Püree, Klöße; in Maßen: Bratkartoffeln mit Becel-Fetten zubereitet	Gezuckerte Obstkonserven, kandierte Früchte; Kartoffelchips; Bratkartoffeln oder Pommes frites mit tierischen Fetten oder pflanzlichen Hartfetten, z. B. Kokosfett, zubereitet
Fisch und Fischwaren	Regelmäßig Magerfische, z. B. Kabeljau, Seelachs, Scholle, Rotbarsch und Forelle; ab und zu: Makrele und Hering (auch als Konserve), Lachs (enthalten günstige Omega-3-Fettsäuren)	Schalen- und Krustentiere (cholesterinreich), z. B. Krabben, Hummer, Muscheln, Schnecken; Aal
Fleisch und Wurstwaren	Mageres Fleisch von Kalb, Rind und Schwein; magerer Schinken (roh oder gekocht, ohne Fettrand); magere Wurstsorten, z. B. deutsches Corned Beef, Geflügelwurst, Kasseler-Aufschnitt, Sülze; fettmodifizierte Diät-Wurstsorten von Becel: Teewurst, Kalbfleisch Leberwurst und Landleberwurst	Durchwachsenes und fettes Fleisch, Speck, Schweinehack, Fleischkonserven, Innereien (cholesterinreich); fettreiche Wurstsorten, z. B. Salami, Blut-, Mett- und Bratwurst, herkömmliche Tee- oder Leberwurst
Wild und Geflügel	Magere Fleischsorten, z. B. Hähnchen (ohne Haut), Pute, Fasan, Reh, Hirsch, Wildschwein, Hase	Fettes Gänse- und Entenfleisch, Geflügelhaut
Eier	Eiklar, max. 2 Eidotter pro Woche; Mayonnaise in Maßen	Mehr als 2 Eidotter pro Woche
Milch und Milchprodukte	Fettarme Milch und Milchprodukte, z. B. Molke, Buttermilch, Magerquark, fettarmer Joghurt; nur bei überhöhtem Cholesterinspiegel: alle Produkte der Becel pro.activ Familie wie Diät-Milchgetränk, Diät-Joghurtdrink; fettmodifizierter Kaffeeweißer (Becel Diät Für den Kaffee); Käsesorten mit niedrigem Fettgehalt (max. 30 % Fett i. Tr.), z. B. Harzer Käse, Hüttenkäse	Vollmilch und vollfette Milchprodukte, Sahne, Sahnejoghurt, Sahnequark, saure Sahne, Schmand, Kaffeesahne; fettreiche Käsesorten
Fette und Öle	Alle Produkte aus der Becel Familie: Diät-Streichfette, Omega-3 Pflanzenöl, Für die warme Küche, Cuisine Diät Pflanzencreme; nur bei überhöhtem Cholesterinspiegel: Becel pro.activ Diät-Halbfettmargarine; alle pflanzlichen Öle, z. B. Raps-, Sonnenblumen-, Nuss-, Oliven- und Maiskeimöl	Butter, Schweine- und Gänse-schmalz, Talg, Speckfett; Palm-, Kokosfett; Mischfette mit tierischen Fetten
Süßwaren (bei Übergewicht einschränken)	Konfitüren oder Fruchtaufstriche mit wenig Zucker; Fruchteis oder -sorbet; mit Süßstoff (Aspartam, Saccharin, Cyclamat) hergestellte fettarme Süßwaren	Zucker, Honig, Zuckeraustauschstoffe, Fruchtzucker, Nuss-Nougatcreme, Marzipan, Schokolade, Pralinen, Sahneiscreme
Kuchen und Gebäck (bei Übergewicht einschränken)	Gebäck mit wenig tierischem Fett, Zucker und Eigelb, z. B. Hefe- oder Quark-Öl-Teig mit Obstbelag; mit Becel Für die warme Küche oder Becel Cuisine Diät Pflanzencreme hergestellte Backwaren	Fett- und eireiche sowie sehr süße Backwaren, z. B. Sahne-, Cremetorten, Buttergebäck, Blätterteig; Tiramisu
Nüsse (bei Übergewicht einschränken)	Ungesalzene Walnüsse, Haselnüsse, Mandeln, Pistazien (wegen hohem Fettgehalt jedoch nur in Maßen verzehren)	Kokosnüsse, Kokosmilch und -raspel
Getränke	Mineralwasser, ungezuckerte Frucht- und Gemüsesäfte, Diät Getränke, Kaffee (mäßig), Tee, Alkohol nur in Rücksprache mit Arzt oder Ernährungsberater	Fruchtnektare und -getränke, Colagetränke, Limonaden, hochprozentiger Alkohol
Kräuter und Gewürze, Würzmittel	Alle in- und ausländischen Kräuter und Gewürze	Bei Bluthochdruck: sparsam salzen

Bei überhöhtem Cholesterinspiegel: Mit Becel pro.activ tun Sie sich mit Sicherheit etwas Gutes

- Mehr als 45 Studien weisen nach, dass Pflanzensterine den Cholesterinspiegel senken.
- Die europäische Behörde für Lebensmittelsicherheit (EFSA) bestätigt die cholesterinsenkende Wirkung von Pflanzensterinen.
- Die tägliche Aufnahme von ca. 2 g Pflanzensterinen wird von verschiedenen medizinischen Fachgesellschaften als Ernährungsmaßnahme zur Senkung des Cholesterinwertes zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen empfohlen.
- Die Produkte von Becel pro.activ sind Lebensmittel mit Pflanzensterinzusatz. Diese können im Rahmen einer herzgesunden Ernährung mit viel Obst und Gemüse den Cholesterinspiegel um bis zu 15 % senken (7-10 % Senkung durch Pflanzensterine, 5 % durch die Umstellung auf eine herzgesunde Ernährung). Die Wirkung tritt nach etwa 3 Wochen ein und bleibt nur bei regelmäßigem Verzehr von Becel pro.activ erhalten.



Cholesterinspiegel: Die wichtigsten Werte

Eigene
Werte

Gesamtcholesterin

– unter 200 mg/dl (5,2 mmol/l)

Der Wert dient zur ersten Orientierung. Liegt er höher, sollte mit dem Arzt gesprochen werden.

LDL-Cholesterin (LDL = Low Density Lipoproteine)

– max. 160 mg/dl (4,1 mmol/l), wenn höchstens 1 weiterer Risikofaktor vorliegt*

– max. 130 mg/dl (3,4 mmol/l), wenn 2 und mehr weitere Risikofaktoren vorliegen*

– max. 100 mg/dl (2,6 mmol/l), bei Vorerkrankungen** oder Diabetes mellitus Typ 2

HDL-Cholesterin (HDL = High Density Lipoproteine)

– mindestens 40 mg/dl (1 mmol/l)

Umso höher der Wert, desto besser ist der Schutz für die Blutgefäße.

*Risikofaktoren: Alter (Männer > 45 J., Frauen > 55 J.), Bluthochdruck, Rauchen, HDL < 40 mg/dl, frühzeitige koronare Herzerkrankung bei Verwandten 1. Grades

** Vorerkrankungen: u. a. Herzinfarkt, Schlaganfall, Angina Pectoris

(Nach den Empfehlungen der Deutschen Gesellschaft für Kardiologie)

So senken Sie aktiv Ihren überhöhten Cholesterinspiegel

Becel pro.activ enthält einen hohen Anteil an **Pflanzensterinen**, die aktiv einen überhöhten Cholesterinspiegel senken können.



Für wen?

Becel pro.activ ist bestimmt für Menschen mit einem überhöhten Cholesterinspiegel.

Für Schwangere, Stillende und Kinder unter 5 Jahren ist Becel pro.activ möglicherweise nicht geeignet, da sie besondere Ernährungsbedürfnisse haben.

Für eine herzgesunde Ernährung

Die Diät-Streichfette Becel und Becel leicht enthalten keine Pflanzensterine, aber die mehrfach ungesättigten **Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren** und sind ideal für eine herzgesunde Ernährung geeignet.



Für wen?

Für alle Menschen, die ihren normalen Cholesterinwert mit einer herzgesunden Ernährung auf einem gesunden Niveau halten wollen.



Internet-Tipp: www.becel.de. Hier finden Sie mehr zum Thema Ernährung, viele leckere Rezepte und eine Menge Tipps und Infos rund um Herz und Kreislauf.