

Ihr Wochen-Plan zum Cholesterinsenken

Ihr Ziel: Ihren erhöhten Cholesterinspiegel in 3 Wochen zu senken! Finden Sie in diesem Plan Tipps & Empfehlungen zu Ernährung und Lebensweise, die Sie, neben dem Verzehr von Becel ProActiv, beim Erreichen des Ziels „Cholesterinspiegel-senkung“ unterstützen werden.

Woche 1

1 Start frei!

Genießen Sie eine ausgewogene Ernährung. Abwechslungsreich essen macht Spaß und vermittelt Erfahrungen. Gemeinsam beim Essen zu sitzen und es mit Familie und Freunden zu teilen, bedeutet Lebensfreude und bewussten Genuss. Vermeiden Sie das Essen zwischen Tür und Angel. Essen soll mehr bedeuten als bloße Energiezufuhr.

2

Bleiben Sie in Bewegung. Versuchen Sie, täglich 30 Minuten körperlich aktiv zu sein. Das können auch 3 x 10 Minuten über den Tag verteilt sein. Fangen Sie entsprechend Ihrer Möglichkeiten an, ohne sich zu verausgaben. Steigern Sie die Intensität mit zunehmender Fitness.



* Machen Sie ein Häkchen, wenn Sie in Zukunft einer Empfehlung folgen oder einen Tipp ausprobiert haben.



3

Wechseln Sie zu Becel ProActiv Margarine als Brotaufstrich. 1,5-2,4 g Pflanzensterine (enthalten in 30 g) täglich senken den Cholesterinspiegel im Rahmen einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung mit viel Obst & Gemüse innerhalb von 2-3 Wochen um 7-10 %. 10 g Margarine reichen zum Bestreichen von 1-2 Scheiben Brot.



4

Jeden Tag 30 Minuten. Finden Sie eine Zeit, zu der Sie täglich, bei jedem Wetter, eine halbe Stunde flott gehen können. Sie werden die Jahreszeiten bewusster erleben und die neue Gewohnheit genießen.

5

Trinken Sie reichlich – kalorien- und alkoholfrei. Trinken Sie reichlich, aber kalorienfrei, z. B. Wasser, Kräuter- und Früchtetee, in Maßen auch grünen und schwarzen Tee sowie Kaffee. Süßstoffe sind dabei eine kalorienfreie Alternative zum Zucker.



6

Treppenstufen statt Fahrstuhl. Treppen steigen ist vielleicht zunächst anstrengender als gedacht, es lässt sich jedoch ideal in den Alltag einbauen.

17

Pflanzlich ist Trumpf. Der Austausch der gesättigten Fette, die reichlich in Butter, fettreichen Milchprodukten, Käse, Fleisch- und Wurstwaren enthalten sind, gegen „gute“ ungesättigte Fettsäuren, die reichlich in Nüssen, Samen, pflanzlichen Ölen und Streichfetten enthalten sind, trägt zur Aufrechterhaltung eines normalen Cholesterinspiegels bei.

16

Kreative Küche mit Becel ProActiv. Probieren Sie eines der Aufstrichrezepte aus, wie die Räucherlachscreme oder Kräuter-Becel (Rezeptbrochure S. 17).

15

Reichlich Ballaststoffe. Tauschen Sie helles Brot, Nudeln & Reis ganz oder teilweise gegen Vollkornvarianten aus. Hafer, Gemüse, Hülsenfrüchte und Obst sind gute Ballaststoffquellen.

Woche 3



14

Meiden Sie zu viel Stress. Eine gewisse Menge Stress gehört zum Leben dazu. Zu viel aber macht krank. Finden Sie Ihre persönlichen Stressauslöser heraus und suchen Sie, z. B. mit Hilfe der Krankenkasse, eine für Sie passende Möglichkeit zur Entspannung.

13

Bevorzugen Sie fettarme Milch(-produkte). d. h. Milch(-produkte) mit max. 1,8 % Fett, Käse bis 30 % F. i. Tr. Verwenden Sie Milch, fettarmen Frischkäse oder Joghurt statt Sahne/Obers und Crème fraîche.

12

Auch der Alltag bietet Möglichkeiten für Aktivität. Garten- und Hausarbeit, der Gang in den Keller oder zum Briefkasten zählen dazu.

10

Fahren Sie Rad. Nutzen Sie es auf kürzeren oder längeren Strecken: zum kleinen Einkauf, um zur Arbeit zu fahren oder für den gemeinsamen Ausflug mit Freunden oder Familie zum Picknick im Grünen.

9

Achten Sie auf sekundäre Pflanzenstoffe. Pflanzensterine als sekundäre Pflanzenstoffe sind natürlicherweise in pflanzlichen Lebensmitteln wie Ölen, Nüssen und Saaten enthalten. Die Menge ist aber nicht ausreichend für die optimale cholesterinsenkende Wirkung. Nutzen Sie deshalb Lebensmittel mit zugesetzten Pflanzensterinen, wie Becel ProActiv.



11

Becel ProActiv zum Kochen. Eine Portion von 10 g (1 Esslöffel) kann z. B. zum Abschmelzen von Gemüse oder Kartoffeln verwendet werden. Die empfohlene Tagesmenge von 1,5-2,4 g Pflanzensterinen ist z. B. in 30 g Becel ProActiv Margarine enthalten.



8

Nimm „5 am Tag“. Genießen Sie 5 Portionen Gemüse & Obst am Tag, möglichst frisch, nur kurz gegart, gelegentlich auch als Saft oder Smoothie. Damit werden Sie reichlich mit Vitaminen, Mineralstoffen sowie Ballaststoffen und sekundären Pflanzenstoffen versorgt.

Woche 2

7

Gratulation! Sie sind auf dem richtigen Weg, Ihren Cholesterinspiegel zu senken! Setzen Sie Ihre Ziele realistisch und bauen Sie auf kleine Änderungen, die Sie in Ihren Tagesablauf gut integrieren können. Zu ehrgeizige Ziele machen mühsam, weil sie nicht erreichbar sind.

18

Änderungen, die Sie für die Gesundheit angehen sollten:

- Nichtraucher bleiben oder werden
- Bei Übergewicht abnehmen
- Alkohol nur in Maßen trinken

19

Wer rastet, der rostet:

- Steigen Sie eine Haltestelle früher aus und gehen Sie
- Parken Sie das Auto etwas weiter weg
- Gehen Sie flott, statt zu schlendern
- Spielen Sie mit Kindern oder Enkeln auf dem Rasen und nicht vor dem Bildschirm

20

Verwenden Sie zum Kochen und Backen Öl und pflanzliche Streichfette statt Butter. Pflanzliche Öle und daraus hergestellte Streichfette liefern reichlich „gute“ ungesättigte Fettsäuren. Viele Kuchenteige können Sie auch mit Öl backen: 90 ml ersetzen dann 100 g Butter.

21

Cholesterinbewusst essen ist nicht langweilig. Schauen Sie unter www.becel.de bzw. www.becel.at nach Rezepten. Wandeln Sie eigene Klassiker oder neue Rezeptideen cholesterinbewusst ab.

Woche 4

Gratulation: 3 Wochen geschafft. Weiter so!

22

Bleiben Sie dran – an Ihrer cholesterinbewussten Ernährung und Lebensweise und der täglichen Unterstützung durch Becel ProActiv, um die erreichte Cholesterinsenkung aufrechtzuerhalten.

23

Fisch statt Fleisch. Fettreicher Fisch aus den kalten Meeren liefert langkettige Omega-3. Essen Sie 1x pro Woche Lachs, Makrele oder Hering – frisch, tiefgekühlt, geräuchert oder auch aus der Dose.

24

Nehmen Sie sich Zeit, zu entspannen und belohnen Sie sich. Es gibt keine verbotenen Lebensmittel. Genießen Sie bewusst den Gänsebraten zu Weihnachten oder das Stückchen Schokolade ab und zu.

25

Schwimmen ist eine gelenkschonende körperliche Aktivität. Probieren Sie es aus und gehen vor oder nach der Arbeit ins Schwimmbad.

26

Würzig statt salzig! Salzen Sie sparsam mit Jodsalz. Frische & getrocknete Kräuter und Gewürze fordern zum Experimentieren auf.

27

Naschen Sie Nüsse. Mischen Sie sich Ihr eigenes „Studentenfutter“ aus Nüssen und Trockenfrüchten. Genießen Sie diesen Snack bewusst und in kleinen Mengen.

28

In der 3-Wochen-Aktion von Becel ProActiv konnten Sie sehen, welche Möglichkeiten der Cholesterinsenkung sich über einfache Änderungen in Ihre Lebensweise integrieren lassen. **Bleiben Sie in Bewegung, essen und trinken Sie cholesterinbewusst und verwenden Sie Becel ProActiv, um Ihren Cholesterinspiegel auf dem erreichten Niveau zu halten. Alles Gute!** Weitere Informationen erhalten Sie unter www.becel.de bzw. www.becel.at



ProActiv