



# Becel ProActiv

*Με φυτικές στερόλες*

ΚΛΙΝΙΚΑ ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΟ  
ΟΤΙ ΜΕΙΩΝΕΙ ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ  
ΤΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ

Μικρές αλλαγές **μπορούν** να κάνουν τη διαφορά  
Πληροφορίες για επαγγελματίες υγείας

# ΕΙΣΑΓΩΓΗ

## Αγαπητέ αναγνώστη,

Τα καρδιαγγειακά νοσήματα (KAN), συμπεριλαμβανομένων της στεφανιάίας νόσου και του εμφράγματος, αποτελούν την κυριότερη μορφή νοσημάτων και αιτία θανάτου παγκοσμίως. Η μείωση της LDL-χοληστερόλης είναι ένας βασικός παράγοντας για τη μείωση του κινδύνου εμφάνισης KAN.

Αλλαγές στη διατροφή και τον τρόπο ζωής μπορούν να βοηθήσουν στη μείωση των υψηλών επιπέδων LDL-χοληστερόλης. Διατροφικές οδηγίες τονίζουν την ανάγκη μείωσης της χοληστερόλης και το σημαντικό ρόλο που έχει η αλλαγή της διατροφής και του τρόπου ζωής. Περιέχουν οδηγίες για τη χρήση συγκεκριμένων συστατικών που μειώνουν τη χοληστερόλη, όπως οι φυτικές στερολές. Αυτές προσφέρουν επιπρόσθετη σημαντική μείωση στην αποτελεσματικότητα μιας ισορροπημένης διατροφής, χαμηλής σε κορεσμένα λιπαρά και ελεγχόμενης συνολικής ενεργειακής πρόσληψης<sup>1,2</sup>.

Τα προϊόντα Becel ProActiv, με προσθήκη φυτικών στερολών, είναι κλινικά αποδεδειγμένο, ότι μειώνουν αποτελεσματικά τα επίπεδα της ολικής και LDL-χοληστερόλης.

Το παρόν φυλλάδιο περιέχει επιστημονικές πληροφορίες για τις φυτικές στερόλες και το Becel ProActiv. Χωρίζεται σε δύο μέρη, ώστε να είναι ένα εργαλείο αναφοράς εύκολο στη χρήση και στην καθημερινή πρακτική.

Ευχόμαστε να σας φανεί χρήσιμο, τόσο σαν πηγή επιστημονικών πληροφοριών, όσο και σαν πρακτικό εργαλείο.

## Η Ομάδα του Becel ProActiv



# ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- 1 Τα οφέλη των φυτικών στερολών:** **σελ. 4-17**  
Περιλαμβάνει πληροφορίες για το ρόλο της διατροφής στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νοσημάτων, την αποτελεσματικότητα των φυτικών στερολών στη μείωση της χοληστερόλης, τον τρόπο δράσης και την ασφάλεια των φυτικών στερολών.
- 2 Υποστηρικτικό υλικό για ασθενείς:** **σελ. 18-19**  
Προσφέρει συμβουλές και πρακτικές εφαρμογές που μπορεί να θέλετε να μοιραστείτε με τους ασθενείς σας, για να τους βοηθήσετε να επιτύχουν το στόχο μείωσης της χοληστερόλης τους.

ΓΙΑ ΠΕΡΙΣΣΟΤΕΡΕΣ ΠΛΗΡΟΦΟΡΙΕΣ ΠΕΡΙΗΓΗΘΕΙΤΕ ΤΟ SITE ΜΑΣ:  
**www.becelproactiv.gr**  
ΣΤΟ ΕΙΔΙΚΟ ΚΟΜΜΑΤΙ ΓΙΑ ΤΟΥΣ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΕΣ ΥΓΕΙΑΣ.



## 1

# Τα οφέλη των φυτικών στερολών

## Η παγκόσμια μάστιγα των καρδιαγγειακών νοσημάτων

- Τα καρδιαγγειακά νοσήματα (ΚΑΝ), συμπεριλαμβανομένης της στεφανιαίας νόσου και του εμφράγματος, αποτελούν την κυριότερη αιτία ασθενειών και θνησιμότητας παγκοσμίως<sup>3</sup>.
- Η αυξημένη LDL-χοληστερόλη είναι βασικός τροποποιήσιμος παράγοντας κινδύνου για την εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων<sup>4,5</sup>.
- Σύμφωνα με τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας (WHO), το 80% της πρόωρης εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και εμφράγματος μπορεί να αποφευχθεί με αλλαγές στον τρόπο ζωής, όπως η υγιεινή διατροφή, η τακτική άσκηση και η αποχή από το κάπνισμα<sup>6</sup>.

### Η διατροφή και ο τρόπος ζωής παίζουν σημαντικό ρόλο στη μείωση του κινδύνου των καρδιαγγειακών νοσημάτων (ΚΑΝ)

- Η διατροφή και ο τρόπος ζωής παίζουν σημαντικό ρόλο στη μείωση της LDL-χοληστερόλης και την πρόληψη κινδύνου εμφάνισης ΚΑΝ<sup>3</sup>.

Συστατικό	Δόση ή αλλαγή στην πρόσληψη/συνήθεια	Μείωση κατά προσέγγιση των επιπέδων της LDL-χοληστερόλης <sup>1</sup>	Επίειδο σημαντικότητας των δεδομένων	Σύσταση στην περίπτωση αυξημένων επιπέδων της LDL-χοληστερόλης/αυξημένου καρδιαγγειακού κινδύνου
<b>Διατροφή</b>				
Φυτικές στερόλες ή στανόλες	1.5-3g / ημέρα	7-12,5% <sup>7</sup>	★★★	Αύξηση πρόσληψης στα -2g / ημέρα
Κορεσμένα* -> Πολυακόρεστα** (αντικατάσταση)	Αντικατάσταση 5% της προσλαμβανόμενης ενέργειας από πολυακόρεστα λιπαρά	6% <sup>8</sup>	★★★	Μείωση πρόσληψης κορεσμένων λιπαρών σε <7% της ολικής ημερήσιας προσλαμβανόμενης ενέργειας/Αύξηση πρόσληψης πολυακόρεστων λιπαρών στο 6-11% της ολικής ημερήσιας προσλαμβανόμενης ενέργειας
Διαλυτές φυτικές ίνες	≥ 3g β-γλυκάνης από βράωμη / ημέρα	6% <sup>9</sup>	★★★	Αύξηση πρόσληψης στα 10-25 g/ημέρα
Πρωτεΐνη σόγιας	≥ 25g / ημέρα	3 <sup>10</sup> -4% <sup>11</sup>	★★	Πιθανή χρήση προϊόντων με πρωτεΐνη σόγιας
Διαιτητική χοληστερόλη	-200 mg/ημέρα (περίπου 1 αυγό)	3% <sup>12</sup>	★★	Μείωση πρόσληψης στα <200 mg/ημέρα
Trans λιπαρά οξέα***	Αντικατάσταση 1% της προσλαμβανόμενης ενέργειας από trans λιπαρά με υδατόνθρακες	1% <sup>8</sup>	★★★	Μείωση πρόσληψης trans λιπαρών οξέων σε <1% της ολικής ημερήσιας προσλαμβανόμενης ενέργειας
<b>Τρόπος ζωής</b>				
Σωματικό βάρος	-10 kg	5% <sup>13</sup>	★★	Μείωση σωματικού βάρους ~10% σε περίπτωση παχυσαρκίας
Σωματική δραστηριότητα	Τακτική σωματική δραστηριότητα	2-4% <sup>14</sup>	★★	3-4 φορές/εβδομάδα. Τουλάχιστον 40 λεπτά ανά φορά.

Σχετικές αλλαγές στην LDL-χοληστερόλη υπολογίζονται θέτοντας ως τιμή αναφοράς για την LDL-χοληστερόλη τα 155 mg/dl (4.0mmol/L). \*Κορεσμένα λιπαρά οξέα. \*\* Πολυακόρεστα λιπαρά οξέα. \*\*\* Trans λιπαρά οξέα. ★★★ Δεδομένα που λήφθησαν από μια τυχαιοποιημένη κλινική δοκιμή ή μεγάλες, μη τυχαιοποιημένες μελέτες.

Προσαρμογή από Ras, RT et al. Br J nutr, 2014<sup>7</sup> Mensink, RP et al. Am J Clin Nutr, 2003<sup>8</sup> Whitehead, A et al. Am J Clin Nutr, 2014<sup>9</sup> Sacks, FM et al. Circulation, 2006<sup>10</sup> Benkhedda, K et al. Int Food Risk Anal J, 2014<sup>11</sup> Weggemans, RM et al. Am J Clin Nutr, 2001<sup>12</sup> Dattilo, AM and Kris-Etherton, PM. Am J Clin Nutr, 1992<sup>13</sup> Eckel et al. Circulation, 2013<sup>14</sup>.

- Στοιχεία αποδεικνύουν ότι μία διατροφή χαμηλής περιεκτικότητας σε λιπαρά δε μειώνει τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου από μόνη της. Ωστόσο, η αντικατάσταση κορεσμένων λιπαρών οξέων με ω-6 και ω-3 πολυακόρεστα λιπαρά οξέα στη διατροφή μας μειώνει τον κίνδυνο στεφανιαίας νόσου<sup>15,16,17</sup>.

## Ο ρόλος των φυτικών στερολών – μικρές αλλαγές ΜΠΟΡΟΥΝ να κάνουν τη διαφορά

- Οι φυτικές στερόλες έχει αποδειχθεί ότι μειώνουν τη χοληστερόλη<sup>7</sup>, έναν παράγοντα κινδύνου για την εμφάνιση στεφανιαίας νόσου\*.

- Ένας αποτελεσματικός τρόπος για τη μείωση της χοληστερόλης με αλλαγές στη διατροφή είναι να συμπεριληφθούν 1,5-3g φυτικών στερολών στην καθημερινή διατροφή. Πιο αναλυτικά:

- **1,5-2,4g** φυτικών στερολών καθημερινά μπορούν να μειώσουν την LDL-χοληστερόλη από **7 έως 10%**<sup>18,19</sup> και

- **2,5-3g** φυτικών στερολών καθημερινά μπορούν να μειώσουν την LDL-χοληστερόλη από **10 έως 12,5%**<sup>20,21</sup>

σε 2-3 εβδομάδες στα πλαίσια υγιεινής διατροφής και τρόπου ζωής που να περιλαμβάνει πολλά φρούτα και λαχανικά.

- Πρόσφατες έρευνες δείχνουν πως οι φυτικές στερόλες έχουν μια μικρή δυνατότητα να μειώνουν ελαφρώς τα επίπεδα των τριγλυκεριδίων.<sup>22</sup>



**Σκεφτείτε να συστήσετε προϊόντα με προσθήκη φυτικών στερολών μαζί με αλλαγές στη διατροφή και τον τρόπο ζωής στους ακόλουθους ασθενείς\*\* που πιθανόν να χρειάζονται περαιτέρω μείωση της LDL-χοληστερόλης:**

- Ασθενείς με αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα**
- Ασθενείς που λαμβάνουν υπολιπιδαιμικά φάρμακα, όπως είναι οι στατίνες**
- Ασθενείς με διαβήτη τύπου II**
- Ασθενείς με οικογενές υπερχοληστερολαιμία**

\* Τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης αποτελούν παράγοντα κινδύνου ανάπτυξης στεφανιαίας νόσου. Η στεφανιαία νόσος έχει πολλούς παράγοντες κινδύνου και η μεταβολή ενός από αυτούς ενδέχεται να έχει ή να μην έχει ευεργετικό αποτέλεσμα.

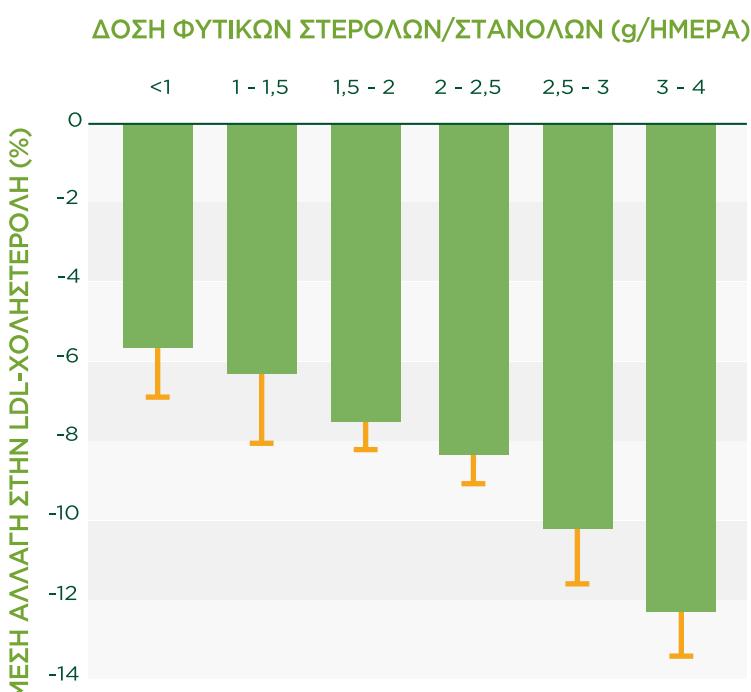
\*\* Προϊόντα με προσθήκη φυτικών στερολών δεν συνιστάται να καταναλώνονται από άτομα που δεν χρειάζεται να ελέγχουν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα ή από άτομα με ειδικές διαθρεπτικές ανάγκες (που έχουν ανάγκη από περισσότερα λιπαρά), όπως παιδιά κάτω των 5 ετών, έγκυες ή θηλάζουσες γυναίκες. Αν κάποιος ασθενής δέν λαμβάνει φάρμακα για τη μείωση της χοληστερόλης, θα πρέπει πάντα να συμβουλεύεται το γιατρό του πριν ξεκινήσει την κατανάλωση των προϊόντων που περιέχουν φυτικές στερόλες, ώστε να ρυθμιστεί ανάλογα η δόση της φαρμακευτικής αγωγής, συνυπολογίζοντας τη μείωση της χοληστερόλης λόγω των φυτικών στερολών.



# Αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα

Για ασθενείς που θέλουν να μειώσουν τα αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης τους

- 1 Οι φυτικές στερόλες μειώνουν σημαντικά την LDL-χοληστερόλη με έναν δοσο-εξαρτώμενο τρόπο ( $P<0.001$ )<sup>7</sup>



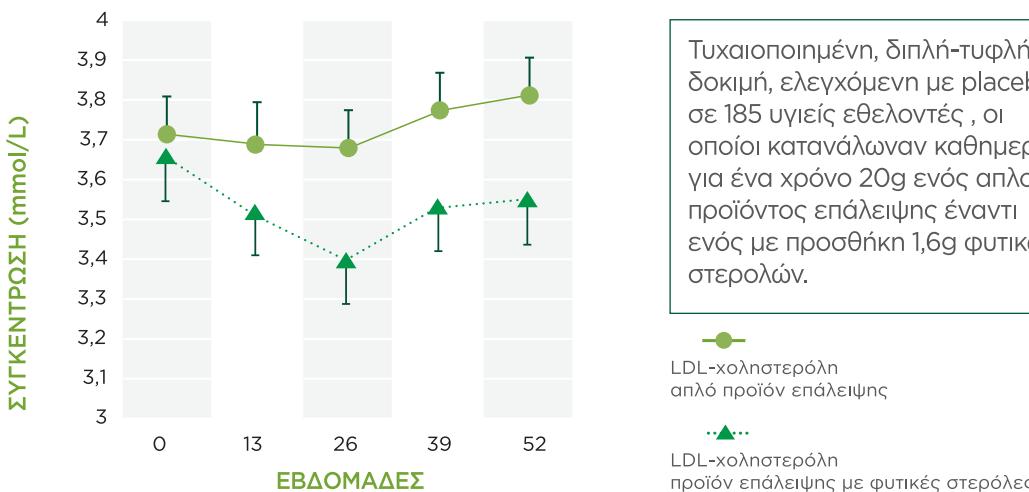
Μέση επίδραση στη συγκέντρωση της LDL-χοληστερόλης για τις διάφορες κατηγορίες δόσεων φυτοστερολών έως 4g/ημέρα.

Αποτελέσματα από 124 μελέτες σε ανθρώπους με συνολικά 201 ομάδες παρέμβασης. Στις 116 χρησιμοποιήθηκε παράλληλος σχεδιασμός, ενώ στις 85 χρησιμοποιήθηκε διασταυρούμενος σχεδιασμός. Φυτικές στερόλες και στανόλες χορηγήθηκαν σε 129 και 59 ομάδες παρέμβασης αντίστοιχα. Στις υπόλοιπες 13 χορηγήθηκε ένα μείγμα από φυτικές στερόλες και στανόλες. Ο αριθμός των ατόμων ανά ομάδα παρέμβασης ήταν κατά μέσο όρο 48 (εύρος 7-201). Η μέση δόση ήταν 2,1 (εύρος 0,2 - 9,0) g / ημέρα.

Υπάρχουν περιορισμένα δεδομένα που διερεύνησαν δόσεις που υπερβαίνουν τα 4 g / μέρα (3 μελέτες με 5 ομάδες παρέμβασης). Επιπλέον, αυτές οι μελέτες ήταν διεσπαρμένες σε ένα ευρύ φάσμα δόσεων (5,8-9,0g / ημέρες) φυτοστερολών. Η ομαδοποίηση αυτών των μελετών σε μία ενιαία κατηγορία κρίθηκε ακατάλληλη και, ως εκ τούτου, έχει παραληφθεί στο γράφημα.

## ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΦΥΤΙΚΩΝ ΣΤΕΡΟΛΩΝ

### 2 Οι φυτικές στερόλες έχουν παρατεταμένη δράση στη μείωση της χοληστερόλης<sup>23</sup>



Προσαρμογή από Hendriks, H et al. European Journal of Nutrition, 2014<sup>23</sup>.

Τυχαιοποιημένη, διπλή-τυφλή δοκιμή, ελεγχόμενη με placebo, σε 185 υγιείς εθελοντές, οι οποίοι κατανάλωναν καθημερινά για ένα χρόνο 20g ενός απλού προϊόντος επάλειψης έναντι ενός με προσθήκη 1,6g φυτικών στερολών.



- Η κατανάλωση ενός προϊόντος επάλειψης με προσθήκη φυτικών στερολών μειώνει την LDL-χοληστερόλη και η δράση αυτή είναι μακροπρόθεσμη, όπως φαίνεται στο παραπάνω γράφημα [μέσος όρος μείωσης της LDL-χοληστερόλης - μετά από διάστημα ενός έτους - 6% σε σχέση με την ομάδα ελέγχου ( $p<0.05$ )]<sup>23</sup>.

### 3 Η αποτελεσματικότητα των φυτικών στερολών έχει δοκιμαστεί και σε ελληνικό πληθυσμό

Μελέτη<sup>24</sup> που πραγματοποιήθηκε σε Έλληνες με μεταβολικό σύνδρομο που ακολουθούσαν μια δυτικού τύπου διατροφή έδειξε την αποτελεσματικότητα των φυτικών στερολών στη μείωση της ολικής και LDL-χοληστερόλης (15,9% και 20,3% αντίστοιχα). Παρατηρήθηκε, επίσης, σημαντική μείωση των μικρών και πυκνών LDL, της apoB, καθώς και των τριγλυκεριδίων.

Έχει επιπλέον πραγματοποιηθεί και μελέτη<sup>25</sup> σε παιδιά και εφήβους (5,5 -16,5 ετών) με υπερχοληστερολαιμία, όπου καταδείχθηκε η αποτελεσματικότητα των φυτικών στερολών οδηγώντας σε μια μέση μείωση κατά 14% της ολικής και LDL-χοληστερόλης.



ΤΟ Becel ProActiv ΠΕΡΙΕΧΕΙ ΦΥΤΙΚΕΣ ΣΤΕΡΟΛΕΣ.  
Περισσότερες από 50 κλινικές μελέτες  
αποδεικνύουν πως οι φυτικές στερόλες που  
περιέχονται στο Becel ProActiv μειώνουν  
αποτελεσματικά τη χοληστερόλη\*

\* Τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης αποτελούν παράγοντα κινδύνου ανάπτυξης στεφανιαίας νόσου. Η στεφανιαία νόσος έχει πολλούς παράγοντες κινδύνου και η μεταβολή ενός από αυτούς ενδέχεται να έχει ή να μην έχει ευεργετικό αποτέλεσμα.

# Αποδεδειγμένη αποτελεσματικότητα σε διαφορετικές ομάδες ασθενών\*

Η Ευρωπαϊκή Εταιρεία Αθηροσκλήρωσης προτείνει ότι προϊόντα με πρόσθετες φυτοστερόλες μπορούν να βοηθήσουν:

1

ασθενείς με υψηλή χοληστερόλη με μέσο ή χαμηλό καρδιαγγειακό κίνδυνο που δεν χρειάζονται θεραπεία με φάρμακα.

2

ως επιπρόσθετο σε θεραπεία με φάρμακα σε ασθενείς με υψηλό ή πολύ υψηλό κίνδυνο που αποτυχάνουν να επιτύχουν τους στόχους της LDL - χοληστερόλης με στατίνες ή έχουν δυσανεξία στις στατίνες.

3

ενήλικες και παιδιά (>6 ετών) με οικογενή υπερχοληστερολαιμία σύμφωνα με τις ισχύουσες κατευθυντήριες γραμμές.



Προσαρμογή από Gylling, H et al. Atherosclerosis, 2014<sup>27</sup>.

## Αποτελεσματικότητα σε άτομα με διαβήτη τύπου II και οικογενή υπερχοληστερολαιμία

- Είναι αποδεδειγμένο πως οι φυτικές στερόλες μειώνουν την LDL - χοληστερόλη σε άτομα με διαβήτη τύπου II<sup>28</sup> και σε άτομα με οικογενή υπερχοληστερολαιμία<sup>29</sup>.

\* Προϊόντα με προσθήκη φυτικών στερολών δεν συνιστάται να καταναλώνονται από άτομα που δεν χρειάζεται να ελέγχουν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα ή από άτομα με ειδικές διαθρηστικές ανάγκες (που έχουν ανάγκη από περισσότερα λιπαρά), όπως παιδιά κάτω των 5 ετών, έγκυες ή θηλάζουσες γυναίκες. Αν κάποιος ασθενής ήδη λαμβάνει φάρμακα για τη μείωση της χοληστερόλης, θα πρέπει πάντα να συμβουλεύεται το γιατρό του πριν ξεκινήσει την κατανάλωση των προϊόντων που περιέχουν φυτικές στερόλες, ώστε να ρυθμιστεί ανάλογα η δόση της φαρμακευτικής αγωγής, συνυπολογίζοντας τη μείωση της χοληστερόλης λόγω των φυτικών στερολών.

## Αποτελεσματικότητα σε ασθενείς που λαμβάνουν θεραπεία με στατίνες.

• Κλινικά στοιχεία δείχνουν πως η κατανάλωση προϊόντων με προσθήκη φυτικών στερολών, σε συνδυασμό με στατίνες, μπορούν να έχουν καλύτερα αποτελέσματα στη μείωση της χοληστερίνης από ότι οι στατίνες μεμονωμένα.<sup>30</sup>

• Ο συνδυασμός στατινών και φυτικών στερολών, παράλληλα με αλλαγές στη διατροφή και στον τρόπο ζωής, μπορεί να λειτουργήσει αθροιστικά και να βοηθήσει τα άτομα να επιτύχουν τη μείωση χοληστερόλης που επιδιώκουν.

- Οι στατίνες μειώνουν με δοσοεξαρτώμενο τρόπο τα επίπεδα της LDL-χοληστερόλης κατά ένα εύρος της τάξης του 30-50%.<sup>31, 42</sup>

- Η υιοθέτηση υγιεινής διατροφής και υγιεινού τρόπου ζωής μπορεί να μειώσει την χοληστερόλη κατά 5%.<sup>32</sup>

- Η ένταξη στο διαιτολόγιο τροφίμων με προσθήκη φυτικών στερολών, μπορεί να μειώσει επιπλέον τη χοληστερόλη κατά 7-12,5%. \*\* <sup>33, 34, 35</sup>

### Η ΥΠΟΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΑΙΜΙΚΗ ΔΡΑΣΗ ΤΩΝ ΦΥΤΙΚΩΝ ΣΤΕΡΟΛΩΝ ΕΙΝΑΙ ΕΠΙΠΡΟΣΘΕΤΗ ΣΤΗ ΔΡΑΣΗ ΤΗΣ ΥΓΙΕΙΝΗΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΚΑΙ ΤΩΝ ΣΤΑΤΙΝΩΝ



<sup>†</sup> Διατροφή καμπλή σε κορεσμένα και χοληστερόλη

<sup>††</sup> 1,5-3g φυτικών στερολών από τρόφιμα με προσθήκη φυτικών στερολών

To γράφημα προσαρμόστηκε από Edwards, J and Moore, R. BMC Family Practice, 2003<sup>31</sup> · Cleghorn, C et al. European Journal of Clinical Nutrition, 2003<sup>32</sup> · Chen, S et al. Lipids, 2009<sup>33</sup> · Jones, P et al. American Journal of Clinical Nutrition, 1999<sup>34</sup> · Katan, M et al. Mayo Clinic Proceedings, 2003<sup>35</sup>.

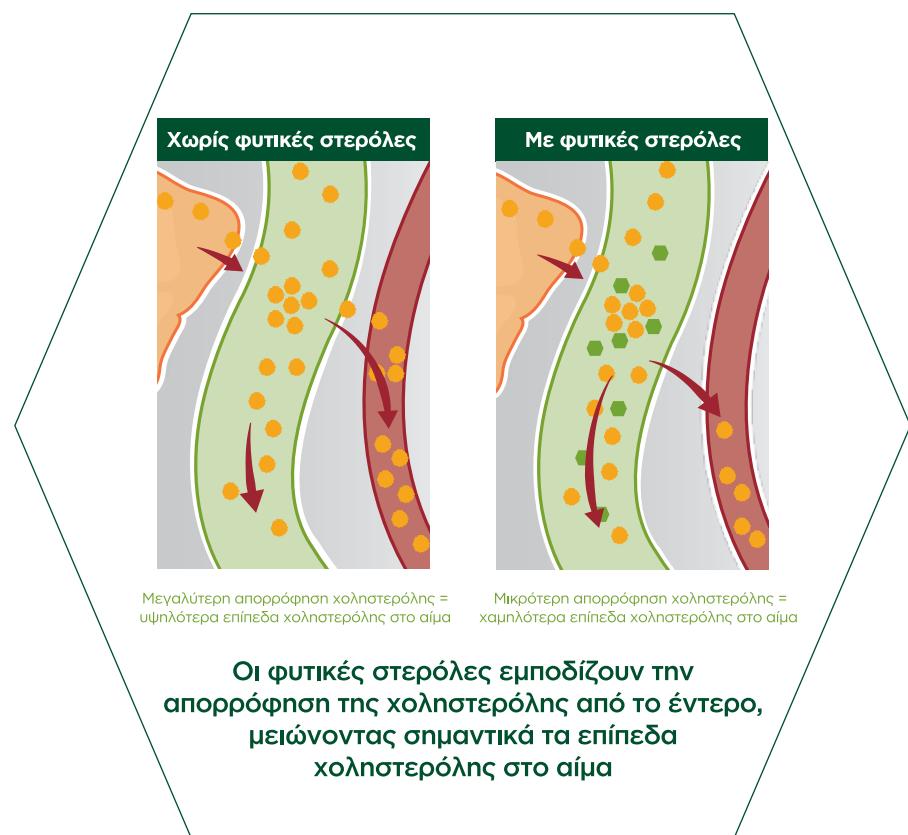


ΟΙ ΦΥΤΙΚΕΣ ΣΤΕΡΟΛΕΣ ΣΤΟ Becel ProActiv  
ΕΙΝΑΙ ΚΛΙΝΙΚΑ ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΟ ΟΤΙ ΜΕΙΩΝΟΥΝ  
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΤΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ\*\*

\*\* Το Becel ProActiv περιέχει φυτικές στερόλες. Η καθημερινή πρόσληψη 1,5-3g φυτικών στερολών μπορεί να μειώσει τη χοληστερόλη 7-12,5% σε 2-3 εβδομάδες, στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής με πολλά φρούτα και λαχανικά. Τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης αποτελούν παράγοντα κινδύνου ανάπτυξης στεφανιαίας νόσου. Η στεφανιαία νόσος έχει πολλούς παράγοντες κινδύνου και η μεταβολή ενός από αυτούς ενδέχεται να έχει ή να μην έχει ευεργετικό αποτέλεσμα.

## Φυτικές στερόλες – Τρόπος δράσης

- Οι φυτικές στερόλες που χρησιμοποιούνται στα προϊόντα Becel ProActiv λαμβάνονται από φυτικές πηγές (φυτικά έλαια) και μειώνουν τη χοληστερόλη στο αίμα με τη μερική αναστολή της απορρόφησής της από το έντερο.
- Η χοληστερόλη στο έντερο προέρχεται από δύο πηγές, από τη διατροφή και από αυτή που παράγεται στο συκώτι. Αναμειγνύεται με χολικά άλατα, λεκιθίνη και τριγλυκερίδια και σχηματίζει μικκύλια.
- Όταν οι φυτικές στερόλες φτάσουν στο έντερο, επειδή έχουν παρόμοια μοριακή δομή με τη χοληστερόλη, αντικαθιστούν μέρος της χοληστερόλης στα μικκύλια.<sup>37,38</sup>
- Τα μικκύλια αυτά, στη συνέχεια, όταν εφάπτονται στα εντεροκύτταρα (τα επιθηλιακά κύτταρα του εντερικού τοιχώματος), απελευθερώνουν λιγότερη χοληστερόλη στην κυκλοφορία του αίματος.



- Η χοληστερόλη που δεν περικλείεται στα μικκύλια, δεν απορροφάται και αποβάλλεται από το σώμα μαζί με το 95% των φυτικών στερολών (<5% των φυτικών στερολών απορροφάται από το εντερικό τοίχωμα προς την κυκλοφορία του αίματος).
- Η κατανάλωση 2g φυτικών στερολών την ημέρα μειώνει την απορρόφηση της χοληστερόλης περίπου 30-40%.<sup>39</sup>
- Έρευνες δείχνουν, επίσης, πως οι φυτικές στερόλες έχουν μέτρια επίδραση στην μείωση των τριγλυκεριδίων. Με την πρόσληψη 1,6-2,5g/ημέρα, τα τριγλυκερίδια μειώνονται κατά μέσο όρο 6%,<sup>22</sup> όμως ο μηχανισμός μείωσης των τριγλυκεριδίων δεν είναι πλήρως κατανοητός.

# Οι φυτικές στερόλες προέρχονται από φυσικές πηγές

Οι φυτικές στερόλες αποτελούν φυσικό συστατικό που βρίσκεται σε μικρές ποσότητες σε καθημερινά φυτικά τρόφιμα, όπως φυτικά έλαια, ξηρούς καρπούς, σπόρους, φρούτα και λαχανικά. Έχουν παρόμοια δομή με τη χοληστερόλη. Εμποδίζουν μερικώς την πρόσληψη (απορρόφηση) της χοληστερόλης από το έντερο. Αυτό έχει ως αποτέλεσμα τη μείωση της LDL-χοληστερόλης στο αίμα.

Οι φυτικές στερόλες που χρησιμοποιούνται στα προϊόντα Becel ProActiv λαμβάνονται από φυτικές πηγές, ακολουθώντας μια σειρά από βήματα για να απελευθερωθούν από τη φυσική τους πηγή. Προέρχονται από ταλλέλαιο (το οποίο προέρχεται από τα πεύκα) και από φυτικά έλαια, όπως η ελαιοκράμβη και η σόγια. Όταν αυτά τα έλαια προετοιμάζονται για την παραγωγή τροφίμων, τα ππητικά συστατικά, μεταξύ των οποίων είναι οι φυτικές στερόλες, καθαρίζονται και στη συνέχεια αναμειγνύονται με φυτικά έλαια για να σχηματίσουν εστέρες φυτικών στερολών, οι οποίοι προστίθενται στα προϊόντα Becel ProActiv. Τα μόρια των φυτικών στερολών παραμένουν εντελώς ανεπηρέαστα κατά τη διάρκεια αυτής της διαδικασίας και, ως εκ τούτου, διατηρούν τη φυσική ικανότητά τους να μειώνουν τη χοληστερόλη.

## Φυτικές στερόλες – Ασφάλεια

- Οι φυτικές στερόλες είναι αποδεδειγμένα ασφαλείς και είναι εγκεκριμένη η χρήση τους στα τρόφιμα.
- Το 2000, το Becel ProActiv ήταν το πρώτο προϊόν επάλειψης που εγκρίθηκε νομικά από την Ευρωπαϊκή Ένωση για Νεοφανή Τρόφιμα. Έχει εγκριθεί ως ασφαλές από ανεξάρτητες αρχές της Ευρωπαϊκής Ένωσης, της Νορβηγίας, των Η.Π.Α., του Καναδά, της Αυστραλίας, της Νέας Ζηλανδίας, της Νότιας Αφρικής, της Βραζιλίας, του Ισραήλ, της Ισλανδίας και της Ιαπωνίας.
- Το 2004 η σειρά Becel ProActiv επεκτάθηκε, αφού εγκρίθηκαν από την Ευρωπαϊκή Ένωση ως Νεοφανή Τρόφιμα το γάλα, το γιαούρτι και το ρόφημα γιασουρτιού «ένα την ημέρα» με προσθήκη φυτικών στερολών.
- Το συνεχές πρόγραμμα παρακολούθησης των προϊόντων της Unilever μετά την κυκλοφορία τους, επιβεβαιώνει ότι τα προϊόντα Becel ProActiv καταναλώνονται από τη σωστή ομάδα καταναλωτών και ότι δεν υπάρχουν στοιχεία υπερκατανάλωσης ή δυσμενών επιδράσεων για την υγεία.<sup>40,41</sup>



# Διεθνείς διατροφικές οδηγίες συστήνουν τις φυτικές στερόλες

- Οι φυτικές στερόλες αποτελούν μέρος των συστάσεων πολλών έγκριτων επιστημονικών φορέων, όπως οι οδηγίες από τη Διεθνή Εταιρεία Αθηροσκλήρωσης<sup>1</sup> και την Ευρωπαϊκή Εταιρεία Καρδιολογίας (ESC) / Ευρωπαϊκή Εταιρεία Αθηροσκλήρωσης (IAS).<sup>27,40</sup>

## Φορείς που συστήνουν τη χρήση των φυτικών στερολών:

- American Diabetes Association (ADA)<sup>43</sup>
- American Dietetic Association<sup>44</sup>
- US National Lipid Association (NLA)<sup>45</sup>
- Joint British Societies' Guidelines (JBS3)<sup>46</sup>
- British Heart Foundation (BHF)<sup>47</sup>
- Heart Foundation Australia<sup>48</sup>
- Ελληνική Εταιρεία Αθηροσκλήρωσης<sup>49</sup>



## Οι συστάσεις της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Αθηροσκλήρωσης:

Προϊόντα με προσθήκη φυτοστερολών σε ποσότητα έως 2g/ημέρα είναι αποτελεσματικά στη μείωση των επιπέδων αθηρογόνου LDL-χοληστερόλης έως 10% στο πλάσμα του αίματος. Έτσι, οι φυτοστερόλες μπορούν να θεωρηθούν ως ένα πρόσθετο βούθημα στη διατροφή για άτομα όλων των επιπέδων καρδιαγγειακού κινδύνου.

Προσαρμογή από Gylling, H et al. Atherosclerosis, 2014<sup>27</sup>.

## Συστάσεις της Διεθνούς Εταιρείας Αθηροσκλήρωσης για τον έλεγχο της δυσλιπιδαιμίας:

- Μείωση των κορεσμένων λιπαρών σε <7% της ολικής προσλαμβανόμενης ενέργειας και των trans λιπαρών οξέων σε 1% της ολικής προσλαμβανόμενης ενέργειας.
- Αντικαταστείστε την περίσσεια των κορεσμένων λιπαρών οξέων με μονοακόρεστα / πολυακόρεστα λιπαρά οξέα ή σύνθετους υδατάνθρακες.
  - Καταναλώστε ψάρια πλούσια σε ω-3 λιπαρά οξέα.
  - Καταναλώστε τροφές χαμηλές σε νάτριο και υψηλές σε κάλιο.
  - Μειώστε τη χοληστερόλη της διατροφής σε <200mg/ημέρα.
- Διατηρήστε μια σχετικά υψηλή πρόσληψη σε φρούτα, λαχανικά και φυτικές ίνες.
- Για άτομα που επιλέγουν να καταναλώνουν αλκοόλ, περιορίστε την πρόσληψη σε 2 μερίδες/ημέρα οι άντρες και σε 1 μερίδα/ημέρα οι γυναίκες.
  - Αυξήστε τις διαλυτές φυτικές ίνες, εάν είναι δυνατό σε 10-25g/ημέρα.
  - Προσθέστε φυτοστερόλες (2g/ημέρα) για τη μείωση της LDL-χοληστερόλης.

Ο κύριος στόχος της παρέμβασης στον τρόπο ζωής είναι η μείωση των επιπέδων της αθηρογόνου χοληστερόλης. Δευτερεύων στόχος είναι η μείωση άλλων παραγόντων κινδύνου.

Προσαρμογή από: IAS Position Paper: Global recommendations for the management of dyslipidemia, 2014<sup>1</sup>.

# Becel ProActiv – οδηγός για τους ασθενείς σας

## Συνιστώμενη ποσότητα

- Οι φυτικές στερόλες βρίσκονται σε τρόφιμα της καθημερινής μας διατροφής, αλλά σε μικρές ποσότητες. Περιέχονται σε φυτικά προϊόντα όπως φυτικά έλαια, ξηρούς καρπούς, σπόρους, φρούτα και λαχανικά.<sup>50</sup> Είναι οδύνατο να καταναλωθεί η συνιστώμενη ποσότητα των ~2g/μέρα για μείωση της χοληστερόλης με αυτά τα τρόφιμα, αφού η μέση πρόσληψη φυτικών στερολών είναι περίπου 0,3g την ημέρα.<sup>51,52</sup>

**ΠΕΡΙΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ ΣΕ ΦΥΤΙΚΕΣ ΣΤΕΡΟΛΕΣ ΔΙΑΦΟΡΩΝ ΤΡΟΦΙΜΩΝ ΦΥΤΙΚΗΣ ΠΡΟΕΛΕΥΣΕΩΣ (mg/ΜΕΡΙΔΑ)**



Αυτά τα κοινά τρόφιμα έχουν επίσης και άλλα διατροφικά οφέλη και πρέπει να συμπεριλαμβάνονται σε μια υγιεινή, ισορροπημένη διατροφή. Το γράφημα προσαρμόστηκε από Normen, L et al. Eur J Nutr, 1999<sup>51</sup> Normen, L et al. J Food Comp Analysis, 2002<sup>53</sup> Weihrauch, JL and Gardner, JM. J Am Diet Assoc, 1978<sup>54</sup>.

- Η ημερήσια συνιστώμενη ποσότητα σε φυτικές στερόλες μπορεί να επιτευχθεί ως εξής:

### Συνδυασμός 3 μερίδων:

1 μερίδια ισοδυναμεί με



**Συνδυάστε 3 μερίδες ή 1 ρόφημα γιαούρτιού την ημέρα**

\* Η συνιστώμενη ποσότητα αφορά στην καθημερινή πρόσληψη 1,5-3g φυτικών στερολών.



## ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΩΝ ΦΥΤΙΚΩΝ ΣΤΕΡΟΛΩΝ

- Η καθημερινή κατανάλωση φυτικών στερολών μεγαλύτερη των 3g δεν επιφέρει επιπλέον μείωση της χοληστερόλης και για αυτό δε συνιστάται.



Κάθε μερίδα Becel ProActiv περιέχει φυτικές στερόλες. Για να έχετε καλύτερα αποτελέσματα, απαιτείται η καθημερινή κατανάλωση της συνιστώμενης ποσότητας Becel ProActiv για να διατηρηθούν τα επίπεδα χοληστερόλης χαμηλά.

- Για συνεχή μείωση της χοληστερόλης προτείνετε στους ασθενείς να καταναλώνουν καθημερινά φυτικές στερόλες – εάν δεν καταναλώνονται καθημερινά η δράση μείωσης της χοληστερόλης σταδιακά χάνεται.
- Προϊόντα με προσθήκη φυτικών στερολών μειώνουν αποτελεσματικά τη χοληστερόλη είτε καταναλώνονται μία φορά την ημέρα (ρόφημα γιασουρτιού) είτε περισσότερες φορές στη διάρκεια της ημέρας (προϊόν επάλειψης/γαλακτοκομικά προϊόντα)<sup>55</sup>.
- Τα προϊόντα Becel ProActiv πρέπει να καταναλώνονται με το κύριο γεύμα για καλύτερα αποτελέσματα.<sup>56,57</sup>
- Γενικά, τα προϊόντα Becel ProActiv πρέπει να καταναλώνονται ως μέρος μίας υγιεινής διατροφής και τρόπου ζωής με αρκετά φρούτα και λαχανικά.

# Becel ProActiv – Λόγοι σύστασης

Μπορείτε να συστήσετε τις φυτικές στερόλες παράλληλα με αλλαγές στη διατροφή και τον τρόπο ζωής σε ασθενείς\*:

- με αυξημένα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα
- που λαμβάνουν φαρμακευτική αγωγή για τη μείωση των λιπιδίων, όπως οι στατίνες
- με διαβήτη τύπου II
- με οικογενένι υπερχοληστερολαιμία

• Αναγνωρίζουμε την ανάγκη για μία συνεχή υποστήριξη των ασθενών που στοχεύουν στην μείωση της χοληστερόλης μέσω αλλαγών στη διατροφή και τον τρόπο ζωής.

- Βρείτε στην επόμενη ενότητα «Υποστηρικτικό υλικό για τους ασθενείς σας» τα διαθέσιμα φυλλάδια που έχουμε για την ευκολότερη υποστήριξη των ασθενών σας στη μείωση της χοληστερόλης τους.



ΟΙ ΦΥΤΙΚΕΣ ΣΤΕΡΟΛΕΣ ΣΤΟ Becel ProActiv  
ΕΙΝΑΙ ΚΛΙΝΙΚΑ ΑΠΟΔΕΔΕΙΓΜΕΝΟ ΟΤΙ ΜΕΙΩΝΟΥΝ  
ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΙΚΑ ΤΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ\*\*

\* Προϊόντα με προσθήκη φυτικών στερολών δεν συνιστάται να καταναλώνονται από άτομα που δεν χρειάζεται να ελέγχουν τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα ή από άτομα με ειδικές διαθρηστικές ανάγκες (που έχουν ανάγκη από περισσότερα λιπαρά), όπως παιδιά κάτω των 5 ετών, έγκυες ή θηλάζουσες γυναίκες. Αν κάποιος ασθενής ήδη λαμβάνει φάρμακα για τη μείωση της χοληστερόλης, θα πρέπει πάντα να συμβουλεύεται το γιατρό πριν ξεκινήσει την κατανάλωση των προϊόντων που περιέχουν φυτικές στερόλες, ώστε να ρυθμιστεί ανάλογα η δόση της φαρμακευτικής αγωγής, συνυπολογίζοντας τη μείωση της χοληστερόλης λόγω των φυτικών στερολών.

\*\* Το Becel ProActiv περιέχει φυτικές στερόλες. Η καθημερινή πρόσληψη 1,5-3g φυτικών στερολών μπορεί να μειώσει τη χοληστερόλη 7-12,5% σε 2-3 εβδομάδες, στο πλαίσιο μιας ισορροπημένης διατροφής και ενός υγιεινού τρόπου ζωής με πολλά φρούτα και λαχανικά. Τα υψηλά επίπεδα χοληστερόλης αποτελούν παράγοντα κινδύνου ανάπτυξης στεφανιαίας νόσου. Η στεφανιαία νόσος έχει πολλούς παράγοντες κινδύνου και η μεταβολή ενός από αυτούς ενδέχεται να έχει ή να μην έχει ευεργετικό αποτέλεσμα.

# Βιβλιογραφία

1. An International Atherosclerosis Society Position Paper: Global Recommendations for the Management of Dyslipidemia. *J Clin Lipidol*, 2014 Jan-Feb; 8(1): 29-60.
2. Grundy, SM et al. *Circulation*, 2004; 110: 227-239.
3. WHO Factsheet No. 317. Cardiovascular Diseases. Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs317/en/> Accessed December 2014.
4. Stone, NJ et al. *Circulation*, 2014; 129 (Suppl 2): S1-S45.
5. Reiner, Z et al. *Eur Heart J*, 2011; 32: 1769-1818.
6. World Health Organisation (WHO). Global status report on noncommunicable diseases 2010. Geneva, World Health Organization, 2011.
7. Ras, RT et al. *British Journal of Nutrition*, 2014; 112(2): 214-219.
8. Mensink, RP et al. *Am J Clin Nutr*, 2003; 77: 1146-55.
9. Whitehead, A et al. *Am J Clin Nutr*, 2014; 100(6): 1413-142.
10. Sacks, FM et al. *Circulation*, 2006; 113: 1034-1044.
11. Benkhedda, K et al. *Int Food Risk Anal J*, 2014; 4: 22.
12. Weggemans, RM et al. *Am J Clin Nutr*, 2001; 73: 885-91.
13. Dattilo, AM and Kris-Etherton, PM. *Am J Clin Nutr*, 1992; 56: 320-328.
14. Eckel, RH et al. *Circulation*, 2013; 129 (Suppl 2): S76-S99.
15. Astrup, A et al. *Am J Clin Nutr*, 2011; 93: 684-688.
16. Kromhout, D et al. *British Journal of Nutrition*, 2011; 106: 627-632.
17. Mozaffarian, D et al. *PLoS Med*, 2010; 7(3): e1000252.
18. European Food Safety Authority (EFSA). *EFSA Journal*, 2009; 1175: 1-9.
19. Commission Regulation (EU) No. 384/2010. Official Journal of the European Union, 2010. Available at: [http://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=uriserv:OJ.L\\_.2010.113.01.0006.01.ENG](http://eur-lex.europa.eu/legal-content/EN/TXT/?uri=uriserv:OJ.L_.2010.113.01.0006.01.ENG) Accessed December 2014.
20. European Food Safety Authority (EFSA). *EFSA Journal*, 2012; 10(5): 2693.
21. Commission Regulation (EU) No. 686/2014. Official Journal of the European Union, 2014. Available at: [http://eur-lex.europa.eu/legalcontent/EN/TXT/?uri=uriserv:OJ.L\\_.2014.182.01.0027.01.ENG](http://eur-lex.europa.eu/legalcontent/EN/TXT/?uri=uriserv:OJ.L_.2014.182.01.0027.01.ENG) Accessed December 2014.
22. Demonty, I et al. *Eur J Nutr*, 2013; 52: 153-160.
23. Hendriks, HFJ et al. *European Journal of Clinical Nutrition*, 2003; 57: 681-692.
24. Sialvera TE et al., *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2011.
25. S. Vorre et al. *Acta Paediatrica* 2010, 99 (Suppl. 462), pp. 40-46.
26. De Jong, N et al. *Eur J Clin Nutr*, 2007; 61: 1407-1415.
27. Gylling, H et al. *Atherosclerosis*, 2014; 232: 346-360.
28. Baker, WL et al. *Diabetes Res Clin Pract*, 2009; 84(2): e33-e37.
29. Moruisi, KG et al. *J Am Coll Nutr*, 2006; 25(1): 41-48.
30. Scholle, JM et al. *Journal of American College of Nutrition*, 2009; 28: 517-524.
31. Edwards, JE and Moore, AR. *BMC Family Practice*, 2003; 4: 1-19.
32. Cleghorn, C. *European Journal of Clinical Nutrition*, 2003; 57: 170-176.
33. Chen, S et al. *Lipids*, 2009; 44(3): 273-281.
34. Jones, PJH et al. *Am J Clin Nutr*, 1999; 69: 1144-1150.
35. Katan, M et al. *Mayo Clin Proc*, 2003; 78: 965-978.
36. Roberts, WC. *Am J Cardiol* 1997; 80: 106-107.
37. Trautwein, EA et al. *Eur J of Lipid Science and Technology*, 2003; 105: 171-185.
38. De Smet, E et al. *Molecular Nutrition and Food Research*, 2012; 56: 1058-1072.
39. Normen, L et al. Role of plant sterols in cholesterol lowering. In: Dutta PC, editor. *Phytosterols as functional foods components and nutraceuticals*. Marcel Dekker Inc., New York: 243-315.
40. Lea, LJ and Hepburn, PA. *Food Chem Toxicol*, 2006; 44(18): 1213-1222.
41. Willems I, et al. *Food and Chemical Toxicology*, 2013; 62: 48-53.
42. Catapano AL et al. 2016 ESC/EAS guidelines for the management of dyslipidaemias. *Eur Heart J* 2016.  
Piepoli MF et al. 2016 European guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. *Eur Heart J* 2016.
43. American Diabetes Association. *Diabetes Care* 2014; 37 (Suppl 1): S121-S143.
44. American Dietetic Association. Available at: <http://www.andeal.org/topic.cfm?cat=4528> Accessed December 2014.
45. National Lipid Association. *Journal of Clinical Lipidology*, 2014; 8(5): 473-488.
46. Joint British Societies Guidelines 3 (JBS3). *Heart*, 2014; 100: ii1-ii67.
47. British Heart Foundation. Available at: <http://www.bhf.org.uk/heart-health/conditions/high-cholesterol.aspx> Accessed December 2014.
48. Heart Foundation Australia. Available at: <http://www.heartfoundation.org.au/SiteCollectionDocuments/Positionstatement-fats-dietary-sterols.pdf> Accessed December 2014.
49. Elisaf M. et al. *Hellenic Journal of Atherosclerosis*. 2014; 5(3):151-163.
50. Klingberg, S et al. *J Nutr*, 2013; 143(10): 1630-1635.
51. Normen L, et al. *Eur J Nutr*, 1999; 38: 84-89.
52. Ras, RT et al. *Eur J Prev Cardiol*, 2014; pii: 2047487314554864. (Epub ahead of print).
53. Normen, L et al. *J Food Comp Analysis*, 2002; 15(6): 693-704.
54. Weihrauch, JL and Gardner, JM. *J Am Diet Assoc*, 1978; 73(1): 39-47.
55. Plat, J et al. *Eur J Clin Nutr*, 2000; 54: 671-667.
56. Doornbos, AME et al. *Eur J Clin Nutr*, 2006; 60: 325-333.
57. Keszthelyi, D et al. *Eur J Nutr*, 2013; 52(4): 1417-1420.

2

## Υποστηρικτικό υλικό για τους ασθενείς σας



# Υποστηρίξτε καλύτερα τους ασθενείς σας

- Αυτό το μέρος καλύπτει με συντομία τις συμβουλές και τις πρακτικές που μπορείτε να μοιραστείτε με τους ασθενείς σας, ώστε να τους βοηθήσετε να πετύχουν του στόχους μείωσης της χοληστερόλης τους.
- Ως μέρος της δέσμευσής μας για υποστήριξη στην αλλαγή συμπεριφοράς των ασθενών σας, έχουμε διαθέσιμη μια σειρά από εκπαιδευτικά υλικά, τα οποία μπορείτε να βρείτε στον ιστότοπό μας.

## Συμβουλές διατροφής και τρόπου ζωής:

Σημεία κλειδιά για τη μείωση της LDL - χοληστερόλης:

- Διατροφή:** Ενθαρρύνετε τους ασθενείς σας να ακολουθούν μια υγιεινή διατροφή. Συγκεκριμένα, συστήστε μείωση των κορεσμένων και trans λιπαρών και αντικατάστασή τους με μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά, αλλά και αύξηση της κατανάλωσης τροφών πλούσιων σε φυτικές ίνες (βλ. Πίνακα)
- Φυτικές στερολές:** Προτείνετε στους ασθενείς την κατανάλωση 1,5-3g φυτικών στερολών στη διατροφή τους καθημερινά. Τρόφιμα με προσθήκη φυτικών στερολών – όπως το Becel ProActiv βοηθούν στη μείωση των επιπέδων χοληστερόλης.
- Βάρος:** Ενθαρρύνετε τους ασθενείς σας να διατηρήσουν ένα φυσιολογικό βάρος και να αποφύγουν τη συσσώρευση περιττού λίπους στην κοιλιακή χώρα.

## Διατροφή για υγιή καρδιά

Αυξήστε:	Αντικαταστήστε:	Περιορίστε:
Λαχανικά Όσπρια	Επεξεργασμένα δημητριακά  Δημητριακά ολικής άλεσης	Επεξεργασμένο και κόκκινο κρέας
Φρούτα	Βούτυρο (αγελαδινό/ πρόβειο) Προϊόντα επάλειψης με βάση το βούτυρο	Φυτικά έλαια  Αναψυκτικά/ ροφήματα και τρόφιμα με πρόσθιτη ζάχαρη
Ψάρια & θαλασσινά		Αλάτι
Ξηρούς καρπούς ανάλατους	Πλήρη γαλακτοκομικά  Γαλακτοκομικά χαμπλά σε λιπαρά	Αλκοόλ



ΕΠΙΣΚΕΦΘΕΙΤΕ ΤΟ [www.becelproactiv.gr/healthcareprofessionals/](http://www.becelproactiv.gr/healthcareprofessionals/)  
 ΓΙΑ ΝΑ ΒΡΕΙΤΕ ΚΑΙ ΝΑ «ΚΑΤΕΒΑΣΕΤΕ» ΥΛΙΚΑ ΠΟΥ ΘΑ ΠΑΡΑΚΙΝΗΣΟΥΝ ΤΟΥΣ ΑΣΘΕΝΕΙΣ ΣΑΣ ΝΑ ΥΙΟΘΕΤΗΣΟΥΝ ΆΛΛΑΓΕΣ ΣΤΗ ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΚΑΙ ΤΟΝ ΤΡΟΠΟ ΖΩΗΣ, ΩΣΤΕ ΝΑ ΜΕΙΩΣΟΥΝ ΤΗ ΧΟΛΗΣΤΕΡΟΛΗ ΤΟΥΣ.

