

Alimentation & cholestérol

Le cholestérol se retrouve dans chacune de vos cellules et joue un rôle vital dans le fonctionnement quotidien de votre corps.

Cependant, trop de cholestérol dans le sang peut nuire à la santé du cœur et des artères et augmenter les risques de maladie cardiovasculaire.* Une alimentation malsaine, comportant trop de graisses saturées, est la principale cause d'un cholestérol élevé. Pour faire baisser votre cholestérol, il est important d'adopter une alimentation saine. Notamment en remplaçant les (mauvaises) graisses saturées et trans par de (bonnes) graisses mono- et polyinsaturées, et en intégrant à vos menus 2 g de stérols végétaux par jour.

Une consommation supérieure à 3 g de stérols végétaux par jour n'est pas conseillée car elle n'induit pas de réduction supplémentaire du cholestérol.

Réduisez votre cholestérol avec 3 portions par jour

1 portion = 10 g de Becel pro.activ = 2 tranches de pain tartinées avec Becel pro.activ

En mangeant chaque jour 6 tartines avec du Becel pro.activ, vous atteignez la quantité journalière optimale (2g) de stérols végétaux pour réduire activement votre cholestérol. Ceci correspond environ à 1 ravier de Becel pro.activ de 250 g par semaine.



Plus d'astuces, de conseils et de recettes pour réduire votre cholestérol ? Découvrez comment des gens comme vous ont réduit leur cholestérol avec Becel pro.activ ? Surfez sur www.reduisonslecholesterol.be

* Un cholestérol élevé est un facteur de risque dans le développement de maladies cardiovasculaires. Le développement de maladies cardiovasculaires tient à de multiples facteurs de risque et la modification de l'un de ces facteurs peut ou non avoir un effet bénéfique. La consommation journalière de 1,5 g à 2,4 g de stérols végétaux peut réduire le cholestérol sanguin de 7 à 10% en 2 à 3 semaines.

Lignes directrices pour réduire votre cholestérol



Groupe alimentaire	Meilleurs choix	Occasionnellement	A éviter de préférence
Pain, autres céréales et pommes de terre	Variétés complètes de pain, pâtes et riz. Céréales petit-déjeuner complètes (non sucrées). Gruau d'avoine ou muesli. Pommes de terre cuites à l'eau ou à la vapeur.	Variétés de pain, pâtes et riz blanc (raffinés). Purée de pommes de terre.	Croissants, viennoiseries, gaufres. Pommes de terre frites ou rissolées. Céréales petit-déjeuner enrobées de sucre.
Fruits et légumes Au moins 5 portions par jour (1 portion = 80 g)	Fruits et légumes frais ou surgelés. Fruits en conserve dans leur jus naturel. Légumes cuits à l'eau ou à la vapeur. Légumes étuvés dans de la margarine liquide.	Fruits en conserve au sirop (égouttés). Jus d'orange, jus de pamplemousse. Fruits secs. Légumes en conserve. Lard maigre.	Légumes cuits dans le beurre (par ex., les oignons). Légumes en sauce à la crème ou sauce au fromage. Jus de pomme, jus d'ananas.
Viandes, poissons et autres 1-2 portions par jour Au moins deux fois par semaine du poisson, y compris 1 portion de poisson gras.	Porc maigre, jambon, agneau, bœuf. Bœuf haché extra maigre. Foie et rognon. Poulet et dinde sans peau. Veau, chevreuil, lapin, gibier. Tous les poissons, y compris les poissons gras - maquereau, sardines, pilchards, saumon, truite, hareng et thon frais. œufs (+/- trois par semaine) Toutes les noix, particulièrement les amandes et les noix. Toutes les graines et pépins: graines de lin, graines de citrouille, graines de sésame, graines de tournesol. Tous les haricots et légumes secs. Tempeh, tofu, substituts de viande non panés.	Lard maigre. Saucisses, hamburgers ou boulettes pauvres en graisse.	Viandes grasses (haché de porc ou de bœuf, lard ventral, poitrine d'agneau, canard, oie, pâté). Poisson en sauce (à la crème, à base de beurre/fromage). Poisson cuit dans le beurre. Poisson pané (fishsticks) Noix grillées dans l'huile et salées.
Lait, produits laitiers et autres 2 à 3 portions par jour	Lait écrémé. Lait de soja enrichi en calcium et vitamines. Lait demi-écrémé, yaourt maigre ou light. Fromage maigre.	Lait demi-écrémé. Lait concentré maigre. Yaourt demi-écrémé. Fromage demi-gras.	Lait entier, lait de brebis, lait de chèvre. Lait concentré. Crème fraîche, crème épaisse, crème fraîche entière. Yaourt entier, épais et crémeux. Fromage gras à pâte tendre et fromage à la crème.
Huiles et matières grasses	Margarines faibles en graisse, à base de graisses insaturées et/ou contenant des stérols végétaux (ex.: Becel pro.activ). Margarine liquide (ex.: Becel Cuire & Rôtir Liquide).	Produits à tartiner riches en huiles végétales.	Beurre, lard, graisse de viande, graisse de cuisson, beurre clarifié, margarines dures.
Eau	Eau (minérale), plate ou pétillante. Café et thé sans sucre.	Café ou thé légèrement sucré. Boissons rafraîchissantes Light.	Boissons rafraîchissantes et boissons aux fruits sucrées. Boissons alcoolisées: pas plus d'un verre par jour pour les femmes et pas plus de deux pour les hommes.