



**Pro**Activ®

# BEGIN VANDAAG MET HET VERLAGEN VAN JE CHOLESTEROL

Maar geen paniek,  
jouw Starterskit is  
daar om je te helpen !

Je vindt er :

- *Uitleg*
- *Tips en trucjes*
- *Recepten*
- *Spaarkaart*



## INHOUD

- |  |           |
|--|-----------|
| <b>1. Welkom</b>   | <b>4</b>  |
| <b>2. Wat is cholesterol ?</b>   | <b>6</b>  |
| <b>3. Hoe kan ik mijn cholesterol verlagen ?</b>                       | <b>8</b>  |
| <b>3.1 Tip 1 : Kies voor plantensterolen</b>                           | <b>8</b>  |
| <b>3.2 Tip 2 : Eet gezond</b>  | <b>10</b> |
| <b>3.3 Tip 3 : Beweeg voldoende</b>                                    | <b>18</b> |
| <b>4. Plantensterolen en medicijnen:<br/>    een goede combinatie?</b> | <b>20</b> |
| <b>5. En nu... volhouden maar</b>                                      | <b>21</b> |
| <b>6. Echte mensen, echte resultaten</b>                               | <b>22</b> |

## Heb jij vandaag beslist om iets te doen aan je verhoogde cholesterol?

### *Strak plan!*

In jouw Starterskit zal je het volgende vinden:

1. Een gids met tips, recepten en een spaaractie
2. Een programma om je cholesterolgehalte in 4 weken te verlagen
3. Jouw kortingsbonnen

Om gemotiveerd te blijven na je challenge van 4 weken, zal je maandelijks e-mails ontvangen om je te helpen je cholesterolgehalte laag te houden.

Deze e-mails zijn bedoeld om je te inspireren, nieuwe recepten voor te stellen en je over de maanden heen te informeren. Onze tips zullen aangepast zijn aan de seizoenen en aan jouw voorkeuren, om beter aan jouw verwachtingen te voldoen. Je zal ook de kans krijgen om deel te nemen aan wedstrijden om mooie prijzen te winnen.

Maar weet dat de doelstelling van een nieuwe levensstijl zelfs heel leuk en lekker kan zijn.

**Dus geen paniek, jouw Starterskit is daar om je te helpen!**

# 1. WELKOM

Cholesterol speelt een belangrijke rol in je lichaam. Maar een verhoogd cholesterolgehalte in je bloed is niet goed voor de gezondheid van je hart. Gelukkig is het makkelijker dan je denkt om je cholesterol te verlagen of een gezond niveau te behouden.

Met enkele eenvoudige veranderingen in je dagelijkse leven maak je al een groot verschil. Je verlaagt dikwijls niet alleen je cholesterol, maar je verhoogt ook je levenskwaliteit.

Start dus vandaag nog want hart- en vaatziekten zijn doodsoorzaak nummer één in België\*.



Veel succes !

Dr Van de Casseye  
Voorzitter-Algemeen Directeur  
Belgische Cardiologische Liga

BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA VZW



Een extra duwtje in de rug of meer info?  
[www.verlaagcholesterol.be](http://www.verlaagcholesterol.be)  
[www.cardiologischeliga.be](http://www.cardiologischeliga.be)

Bron: Belgische Cardiologische Liga

# Ken jij je cholesterolgehalte?

Minder dan 3 op 10 Belgen\* kennen hun cholesterolwaarden... en jij? Ken jij je cholesterolgehalte?

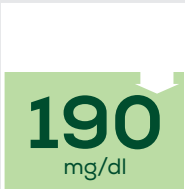
## Nee, ik heb mijn cholesterolwaarden nog niet laten meten

Het is simpel: bezoek gewoon je huisarts en laat een bloedstaal nemen. Waar wacht je op? Maak snel een afspraak om je vandaag te laten testen.

## Ja, ik ken mijn cholesterolwaarden

Zoals je misschien weet, wordt cholesterol uitgedrukt in milligram per deciliter bloed (mg/dl). De aanbevolen streefwaarden voor volwassenen met een laag risico, vind je hieronder in het schema.

### Totale cholesterol



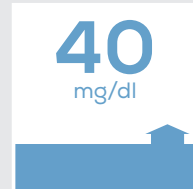
190 mg/dl of minder\*\*

### LDL of slechte cholesterol



115 mg/dl of minder\*\*

### HDL of goede cholesterol



40 mg/dl of meer\*\*

\*\* Bij personen met een matig tot hoog risico op hart- en vaatandoeningen gelden andere waarden. Vraag advies aan uw arts.

## 2. WAT IS CHOLESTEROL?

Cholesterol is een vetachtige stof die van nature in je lichaam voorkomt, en er ook aangemaakt wordt. Het lichaam heeft cholesterol nodig om elke cel in het lichaam goed te laten werken. En het is essentieel voor de aanmaak van bepaalde hormonen, vitamine D en galzouten. Zonder cholesterol kan een mens niet leven.

### *Waar komt cholesterol vandaan?*

Je lever maakt zelf cholesterol aan (ongeveer 2/3). Verder krijg je cholesterol binnen via je voeding (ongeveer 1/3). Te veel verzadigde vetten en transvetten (ongezonde vetten) in je voeding stimuleren de aanmaak van cholesterol door de lever en kunnen het cholesterolgehalte in je bloed verhogen.

### *Is cholesterol altijd slecht?*

Nee! Cholesterol is onmisbaar voor het goed functioneren van ons lichaam. **Cholesterol wordt alleen maar een probleem als het gehalte in je bloed te hoog is.** Je hebt dan meer cholesterol in je lichaam dan nodig. Dat kan leiden tot vetophopingen in je bloedvaten, en dat is niet goed voor je hart. Een verhoogde cholesterol is immers één van de risicofactoren in de ontwikkeling van hart- en vaatziekten.

### Goede versus slechte cholesterol

Om je cholesterolgehalte goed te begrijpen, moet je het onderscheid maken tussen:



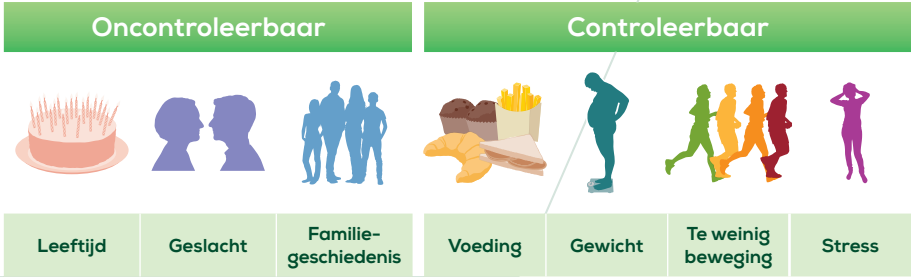
**LDL-cholesterol of 'slechte' cholesterol :** voert cholesterol vanuit de lever naar de lichaamscellen. Je houdt LDL best zo laag mogelijk.



**HDL-cholesterol of 'goede' cholesterol :** voert het teveel aan cholesterol in het bloed af naar de lever, waar het afgebroken wordt. Hoe hoger je HDL, hoe beter.

# De oorzaken van een verhoogde cholesterol

Verskillende risicofactoren kunnen invloed hebben op je cholesterolgehalte.



De controleerbare risicofactoren hebben veruit de grootste impact (80 %\*) op het ontstaan van hart- en vaatandoeningen, maar hebben we zelf in de hand. Met kleine veranderingen kun je een gezondere levensstijl hanteren, waardoor de controleerbare risicofactoren verkleinen. En daarbij gaat Becel ProActiv jou helpen!

## *Te hoge cholesterol :* Een van de risicofactoren bij hartziekten

Hart- en vaatziekten zijn wereldwijd de belangrijkste doodsoorzaak.



\*Source: (World Health Organisation, 2011)

# 3. HOE KAN IK MIJN CHOLESTEROL VERLAGEN ?

Tip  
1

## KIES VOOR PLANTENSTEROLEN



Het kan een hele uitdaging lijken om je cholesterol onder controle te houden. Maar met de hulp van Becel ProActiv is het haalbaarder dan je denkt. Becel ProActiv is immers niet zomaar een smeerproduct: het bevat plantensterolen. Daarvan is wetenschappelijk bewezen dat ze de cholesterol actief verlagen.\*

### Hoe werken plantensterolen ?

Plantensterolen elimineren actief de cholesterol in het lichaam door gedeeltelijk de absorptie ervan in de darm te blokkeren. De niet-opgenomen cholesterol wordt vervolgens met de stoelgang verwijderd. Resultaat: een lager cholesterolniveau en minder LDL of slechte cholesterol.

Het is klinisch bewezen dat plantensterolen, de actieve ingrediënten die in Becel ProActiv zitten, in het licht van een gezonde voeding en levensstijl de cholesterol **met 7 à 10 % kunnen verminderen\***

Plantensterolen zitten van nature in plantaardige oliën, noten, zaden, graanproducten, groenten en fruit. Maar dan wel in kleine hoeveelheden.

### Hoeveel moet ik hebben ?

Becel ProActiv bevat toegevoegde plantensterolen zodanig dat:

- Je de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid plantensterolen uit 3 porties Becel ProActiv of 30 g kan opnemen.
- Dit komt neer op 4 tot 6 besmeerde boterhammen, 2 eetlepels van 15g Becel ProActiv, of een combinatie van beide per dag.\*

\*De inname van 1,5 – 2,4 gram plantensterolen per dag kan de bloedcholesterol met 7 tot 10 % verlagen na 2 tot 3 weken. Een hoog cholesterolgehalte is een risico-factor voor de ontwikkeling van hart- en vaatziekten. Hiervoor bestaan meerdere risicofactoren en de verandering van één van die factoren kan als dan niet een heilzaam effect hebben.





## Het Becel ProActiv-gamma

Het Becel ProActiv-gamma\* bevat drie producten met plantensterolen. Je kiest gewoon in functie van wat je op tafel zet en lekker vindt.



### Becel ProActiv

Het basisproduct. Ideaal voor op de boterham. Of zalig om te laten smelten over al gekookte groentebereidingen, aardappelen of rijst.



### Becel ProActiv Light

De beste keuze als je op je lijn let. Je gebruikt dit product zoals de gewone Becel ProActiv. Het cholesterolverlagend effect is even doeltreffend.



### Becel ProActiv Délice

De volle en romige smaak van Becel ProActiv Délice maakt al je gerechten lekkerder, of je ze nu in de wok, de pan of de oven klaar maakt. Gebruik Becel ProActiv Délice als topping of op een boterham of sandwich. Je cholesterol verlagen was nog nooit zo lekker.



### Becel ProActiv met olijfolie

Gek op de zonnige smaak van olijfolie? Probeer dan zeker deze heerlijke variant van Becel ProActiv.

\* Becel ProActiv is niet bedoeld voor mensen met speciale voedingsbehoeften zoals zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en kinderen onder de 5 jaar. Gebruikers van cholesterolverlagende medicijnen dienen eerst hun arts te overleggen vooraleer ze Becel ProActiv beginnen te gebruiken.

Tip  
2

## EET GEZOND

Er bestaan oneindig veel lekkere, gezonde ingrediënten en manieren om eten klaar te maken. Verander je je eetpatroon, dan kan dat een groot verschil maken voor je gezondheid, zonder dat je gerechten aan smaak moeten inboeten.

Een evenwichtig voedingspatroon is vooral gevarieerd. Zet voldoende fruit en groenten op het menu en zorg voor ingrediënten uit alle belangrijke voedingsgroepen.



# Do's & don'ts

✓ Aan te raden

✗ Te vermijden

## ZUIVELPRODUCTEN

Magere melk  
Magere yoghurt  
Magere kaas  
Magere roomkaas



Volle melk  
Volle yoghurt  
Vette kazen (brie, camembert, stilton, edam)  
Volle roomkaas

## VLEES/VIS & ALTERNATIEVEN

Mager rundvlees  
alle vissoorten ook vette vis  
(zalm, makreel, heilbot,...)  
met een topping van  
Becel ProActiv  
Kip (zonder vel)



Worst  
Vis in roomsaus  
Vis gefrituurd in beslag  
Chicken nuggets

## BROOD, GRANEN & AARDAPPELEN

Volkoren brood  
Volkoren rijst  
Haver  
Volkoren pasta



Witte rijst  
Gesuikerde ontbijtgranen  
Pasta  
Croissants, chocolade-  
broodjes ...

## SNACKS

Groentehummus- of  
yoghurtdip  
Fruit  
Gegrilde groenten  
Magere zuivelproducten  
Handvol ongezouten noten



Koekjes  
Snoep  
Energie- en frisdranken  
Chips

## OLIËN EN VETTEN

Plantaardig margarine-  
product  
Plantaardige oliën  
(zonnebloem-,  
koolzaad-... olijfolie)  
Becel ProActiv



Boter  
Harde plantaardige  
vetten (kokos, palm,  
cacao)  
Harde margarines

## 6 gezonde eetgewoonten

Sneller resultaat boeken en je cholesterolniveau naar beneden halen? Dan heb je zeker baat bij deze 6 gezonde eetgewoonten :



### Eet voldoende groenten en fruit

Eet 2-3 stuks fruit en 300 gram groenten per dag.



### Pas op met zout

Experimenteer met kruiden en specerijen om je eten op smaak te brengen in plaats van overal zout aan toe te voegen.



### Kies voor vezels

Om meer vezels binnen te hebben, kies je best voor bruin en volkoren brood, pasta en rijst, in plaats van de witte varianten.



### Plan je tussendoortjes

Af en toe mag je eens zondigen (dat hebben we allemaal wel eens nodig, toch?). Zorg ervoor dat je een paar gezonde dessertjes of snacks bij de hand hebt als je er zin in krijgt.



### Kies voor vette vis

Vette vissoorten zoals haring, makreel, sardines, zalm of forel zitten boordevol smaak, maar ze bevatten ook veel onverzadigde vetten en passen dus zeker in een gezonde voeding.



### Start met Becel ProActive

Kies voor voedsel met toegevoegde plantensterolen, zoals de producten van Becel ProActive. Op die manier kan je nog sneller je cholesterolgehalte verlagen.\*



1 vlotje van 250 g  
Becel ProActive moet  
ongeveer 1 week  
meegaan.

*Tip:  
schrijf de datum op het  
deksel om je verbruik  
bij te houden.*

## Ken jij...

### De origine van margarine ?

Margarine komt grotendeels uit het veld! Uit de zaden van onder meer zonnebloemen, koolzaad en lijnzaad worden plantaardige oliën geperst, waarvan margarine gemaakt wordt.

Elke olie heeft haar eigen specificiteit :

- Lijnzaadolie: bevat de meeste omega 3
- Zonnebloemolie: bevat de meeste omega 6
- Koolzaadolie: bevat het laagste aandeel aan verzadigde vetten.

Samen vormen ze de basis van Becel-margarineproducten, waardoor deze smeerbare Becel **60-70% minder verzadigd vet bevat dan boter.**

Bovendien is onverzadigd vet goed voor je lichaam ter vervanging van slechte, verzadigde vetten.

### Het verschil tussen margarine en boter ?

Het is heel eenvoudig! Margarine is voornamelijk gemaakt uit plantaardige vetten en boter uit dierlijke vetten.



Wil jij de verzadigde vetten in je voeding vervangen door onverzadigde vetten?

› Meer tips op [verlaagcholesterol.be](http://verlaagcholesterol.be)

# Inspirerende recepten

## Vispapillot met kruidentopping



Vorbereiding : ⌚ 15 minuten  
Bereidingstijd : ⌚ 20 minuten  
Porties : 👤 1

Moeilijkheidsgraad: simpel

### Ingrediënten :

100 g vis naar keuze  
150 g prei  
1 kl Becel Bakken & Braden Vloeibaar

### Voor de kruidentopping:

1 kl Becel ProActiv  
1 kl fijne kruiden  
1 takje versnipperde dille  
Peper, zout

### Bereidingswijze :

Was en snijd de prei in ringen en stooft die gaar in de Becel Vloeibaar.

Plaats de gestoofde prei op een stuk aluminiumpapier, groot genoeg om als papillote toe te vouwen en leg er de vis bovenop.

Vermeng alle ingrediënten voor de 'kruidentopping' en smeer die op de vis.

Vouw de papillote zorgvuldig dicht en bak in de oven op 160° gedurende 20 minuten.

## Salade van gerookte vis



Bereidingstijd : ⌚ 10 minuten

Porties : 👤 2

Moeilijkheidsgraad: simpel

### Ingrediënten :

120 gram gerookte zalm of gerookte forel  
20 gram Becel ProActiv  
2 sl magere natuuryoghurt  
1 kl mierikswortelsaus  
Een scheutje citroensap  
Enkele druppels Tabasco  
2 sl gehakte peterselie  
Salade als garnituur  
3 sneden volkoren brood, geroosterd

### Bereidingswijze :

Doe de ingrediënten in een mixer en mix tot je de gewenste textuur krijgt.

Garneer met salade en serveer met brood.

## Aardappel in de schil met topping van Mexicaanse kaas



Voorbereiding :

🕒 15 minuten Porties : 👤 1

Bereidingstijd :

🕒 90 minuten **Moeilijkheidsgraad: simpel**

### Ingrediënten :

2 grote bloemige aardappelen  
(zo'n 200 g per stuk)

1 kl komijnzaadjes

1 kleine limoen

4 verse takjes koriander

2 el geraspte oude Goudse  
kaas of cheddar

4 kl Becel ProActiv Délice of  
Light

Chilipoeder

100 g gepelde grijze garnalen

Zwarte peper

Extra: aluminiumfolie

### Bereidingswijze :

Warm de oven voor op 225° C.

Was de aardappelen schoon, prik overal in de schil met een vork en wikkel elke aardappel afzonderlijk stevig in een vel alufolie. Leg ze op een bakplaat en laat ze 90 minuten garen. Neem na 75 minuten de bakplaat uit de oven en verwijder voorzichtig de alufolie. Zet de aardappelen terug in de oven.

Rooster ondertussen de komijnzaadjes 2 minuten in een droge pan met antiaanbaklaag en laat ze afkoelen.

Controleer of de aardappelen gaar zijn door er met een vork in te prikken. Laat ze indien nodig nog enkele minuten verder garen.

Rasp de limoenschil fijn. Halveer de limoen. Pers de ene helft en snijd de andere helft in 4

partjes. Hak de koriander fijn. Doe hem in een kommetje samen met de komijn, geraspte limoenschil, enkele druppels limoensap, kaas en Becel ProActiv en pureer alles. Breng op smaak met chili en zwarte peper.

Snijd de aardappel overlangs open en pureer het binnenste met een vork. Lepel de topping erin en bestrooi met de garnalen. Doe de aardappel weer dicht zodat de topping erin kan smelten. Plaats ze op 2 borden met de limoenpartjes erbij en dien onmiddellijk op.

Lekker bij gegrilde vis met een slaatje van groene bonen.

# Inspirerende recepten

## Taco's met kip



Voorbereiding : ⌚ 15 minuten

Bereidingstijd : ⌚ 20 minuten

Porties : 👤 2

Moeilijkheidsgraad: simpel

### Ingrediënten :

- 3 rijpe tomaten
- 1 kleine rode ui
- 1 teentje knoflook
- 6 verse takjes koriander
- 1 ½ limoen
- 40 g bruine bonen (uit blik)
- 100 g maïskorrels (uit blik)
- Chilipoeder
- 150 g kippenfilet (of kippengehakt)
- 4 theel. Becel ProActiv Light
- 6 tacoschelpen

### Bereidingswijze :

Warm de oven voor op 125°C.

Hak de tomaten in zeer kleine stukjes. Pel de ui en de knoflook en hak ze fijn. Hak de koriander grof.

Rasp de limoenschil. Halveer de limoen. Pers 1 limoenhelft en snijd de andere helft in 2 partjes.

Spoel de bonen en maïs af onder de kraan en laat ze uitlekken.

Voor het bonenslaatje: meng de bonen en de maïs met twee derde van de gehakte tomaat, de halve ui, de helft van de koriander en de helft van het limoensap en een snuifje chilipoeder. Zet het slaatje in de koelkast zodat de smaken zich kunnen vermengen.

Voor de salsa: meng de rest van de tomaat en ui met de helft van de knoflook, de helft van

wat overblijft van de koriander, 2 theel. limoensap en een snuifje chilipoeder.

Hak de kip zo fijn dat het resultaat op gehakt lijkt. Vermeng met ½ theel. chilipoeder en de resterende knoflook. Plaats de tacoschelpen in de voorverwarmde oven en volg de richtlijnen op de verpakking.

Meng de Becel ProActiv met de geraspte limoenschil, enkele druppels limoensap en ½ eetl. koriander in een kommetje.

Roerbak de kip 5-6 minuten in een wok met antiaanbaklaag. Draai het vuur uit, roer het limoenmengsel eronder en laat 1 minuut staan. Kruid nog wat bij.

Vul de warme tacoschelpen met de kip en de tomatensalsa. Snipper de resterende koriander erover. Opdienen op 2 borden met de limoenpartjes en het bonenslaatje erbij.



# Spaghetti bolognaise met zongedroogde tomaten en Parmezaanse kaas



Vorbereiding : ⌚ 15 minuten  
Bereidingstijd : ⌚ 30 minuten

Porties : 👤 2

Moeilijkheidsgraad: simpel

## Ingrediënten :

200 g volkorenspaghetti  
1 ui  
3 stengels bleekselderij + 10 groene selderijbladeren (200g)  
3 grote, rijpe tomaten (300g)  
3 zongedroogde tomaten (geweekt in water)  
1 eetl. zonnebloemolie  
200 g mager rundergehakt  
2 theel. gedroogde Italiaanse kruidenmengeling  
½ blokje runderbouillon  
4 theel. Becel ProActiv Délice of Light  
2 eetl. geraspte Parmezaanse kaas  
Zwarte peper

## Bereidingswijze :

Kook de spaghetti volgens de richtlijnen op de verpakking, zonder zout. Laat hem uitlekken.

Schil de ui en hak hem fijn. Snijd de selderij in dunne blokjes en hak de selderijbladeren fijn. Hak zowel de verse als de zongedroogde tomaten in stukjes.

Verhit een braadpan met een hoge rand en antiaanbaklaag en giet de olie erin. Doe het rundvlees in de pan en bak het 5 minuten. Doe de ui en blokjes selderij erbij en sauteer gedurende 3 minuten. Voeg alle tomaten en de gedroogde kruiden toe en breng op smaak met zwarte peper. Verkruimel het bouillonblokje en voeg er 150 ml warm water bij. Breng alles aan de kook, zet het vuur vervolgens weer lager en laat alles nog 15 minuten sudderen. (Voeg meer warm water toe wanneer de saus begint in te koken.)

Vermeng ondertussen de helft van de fijngehakte selderijbladeren, de Becel ProActiv, de Parmezaanse kaas en wat zwarte peper naar smaak.

Neem de bolognaisesaus van het vuur. Roer het Parmezaanmengsel eronder. Dek af met een deksel en laat 1 minuut staan.

Verdeel de spaghetti over 2 borden of kommen, lepel de bolognaisesaus erover uit, strooi de resterende selderijblaadjes erover en dien onmiddellijk op.

Tip  
3

# BEWEEG VOLDOENDE!

## 30 minuten per dag

Weinig lichaamsbeweging kan het evenwicht verstoren van de goede (HDL) en slechte (LDL) cholesterol.

Probeer daarom minstens **30 minuten per dag aan lichaamsbeweging te doen.**

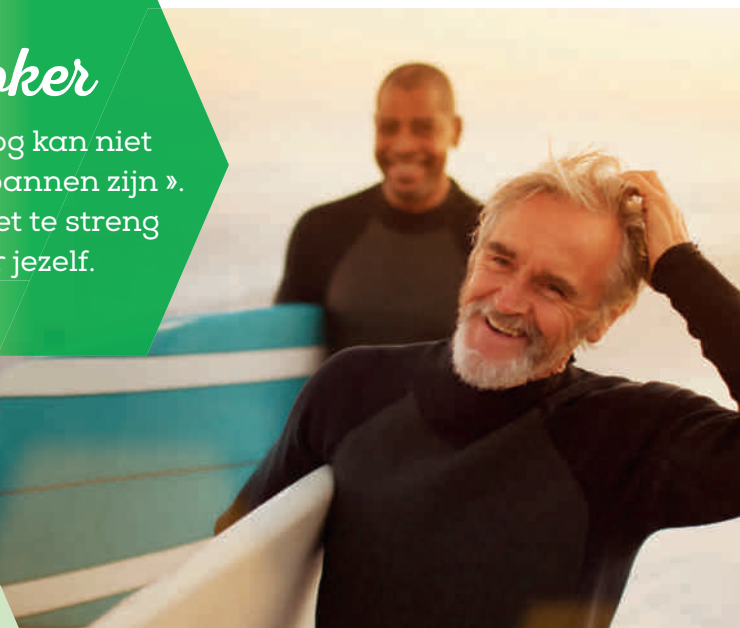
Je kunt die fysieke activiteit verdelen over sessies van 10 minuten. Start met wat binnen je mogelijkheden ligt en bouw geleidelijk op. Ook wandelen, trappen lopen, tuinieren, of het huis schoonmaken telt mee als oefening. Wees inventief en je zult versteld staan hoe snel je aan die 30 minuten komt.

**Wedden dat je versteld staat van je eigen lichaam?**



## Joker

« De boog kan niet altijd gespannen zijn ».  
Wees niet te streng voor jezelf.



# Hoe actiever, hoe liever!

## Enkele tips om er alvast in te vliegen!



### Wandel jezelf fit

Wandelen is een van de beste manieren om fit te worden. Het enige wat je nodig hebt, is een paar goede wandelschoenen. Maak korte wandelingetjes tussen je dagelijkse activiteiten door. Je zult de voordelen aan den lijve ondervinden!



### Bewegen voor tv

Regent het buiten of is er reclame op tv? Test eens hoeveel sit-ups je kunt doen in 5 à 10 minuten. Om meer te halen uit deze oefening, span je je buikspieren op tijdens het naar boven gaan én als je naar beneden gaat. Ontdek of je geleidelijk aan meer en meer sit-ups kunt doen in dezelfde tijdspanne.



### Bouw geleidelijk aan op

Zoals het spreekwoord zegt: je moet eerst leren stappen, voor je kunt lopen. Dit geldt voor wie nog maar pas begint met lichaamsbeweging, of wie een tijdje niet aan beweging heeft gedaan. Bouw kracht en conditie traag op, en begin met eenvoudige oefeningen.



### Haal meer uit je wandelingetje in het park

Ben je op wandel in het park, doe dan wat uitvalspassen (of 'lunges') terwijl je wandelt: eerst langs de ene kant, dan langs de andere kant. Zorg ervoor dat je je hoofd goed rechtop houdt en dat je een goede houding hebt.



### Makkelijke cardio-oefeningen

Lichtjes opgewarmd? Spring omhoog en zwaai met je armen, marcheer ter plaatse, en ga door je benen. Zo geef je je hart een kickstart.



### Ontspan!

Meer beweging kan ook helpen om stress te verminderen, ook een risicofactor voor hart- en vaatziekten. Vooral rustige trage bewegingen (zoals yoga) werken relaxerend. Oefen relaxatietechnieken en zorg voor een goede nacht-rust want naast beweging zijn dat heel doeltreffende manieren om met je stress om te gaan.

# 4. PLANTENSTEROLEN EN MEDICIJNEN : EEN GOEDE COMBINATIE ?

In sommige gevallen is een behandeling met cholesterolverlagende medicijnen noodzakelijk. Hoe werken ze? De meeste van deze behandelingen remmen de aanmaak van cholesterol door de lever. Praat er over met je huisarts.

## Ja ! Ga voor een maximale daling

Om je hart in vorm te houden, is het belangrijk dat je het niveau van je LDL-cholesterol zo laag mogelijk houdt. Wist je dat je naast de verlaging die voortvloeit uit bepaalde cholesterolverlagende behandelingen met medicijnen, voor een extra verlaging van LDL-cholesterol kunt zorgen? Gewoon werk maken van een gezonde voeding. Hierin kun je dan producten met plantensterolen verwerken, zoals Becel ProActiv.

Plantensterolen hebben een extra cholesterolverlagend effect\*. Dit komt nog eens bij het effect van je medicatie want plantensterolen werken anders: ze verhinderen gedeeltelijk de opname van cholesterol door de darm.

*Plantensterolen hebben een extra cholesterol-verlagend effect\*.*





## 5. EN NU *volhouden maar!*

**Gefeliciteerd!** Volg je – met regelmaat – de goede raad die in dit boekje staat? Dan ben je niet alleen beter gewapend in de ‘strijd’ tegen een verhoogde cholesterol. Je voelt je vast ook een pak beter in je vel.

Soms lijkt het moeilijk om je gewoonten te veranderen. Maar houd vol en het lukt je vast. **Maak je geen zorgen als je af en toe afwijkt van het schema. Maar het is geen reden om op te geven.**

Om je te helpen, zal Becel ProActiv je maandelijkse e-mails opsturen met keukenrecepten, inspirerende artikels en wedstrijden met leuke prijzen. **We helpen je dus om verder te gaan op dit mooie elan!**

Meer advies, tips, cholesterolverlagende recepten?  
Of wil je ontdekken hoe andere mensen zoals jij hun cholesterol  
verlaagden met Becel ProActiv?

> Surf naar [www.verlaagcholesterol.be](http://www.verlaagcholesterol.be)

# 6. ECHTE MENSEN, ECHTE RESULTATEN!

## Het verhaal van Irena

Ondanks haar actieve levensstijl kampt Irena al jaren met een verhoogde cholesterol. Dankzij Becel ProActiv lukte het haar om haar cholesterolgehalte aanzienlijk te verlagen.\*

## De tips van Irena

Er bestaat een waslijst van dingen die je kunt doen om je cholesterolgehalte actief te verlagen. Geen grote, ingrijpende veranderingen, maar kleine gewoontes zoals minder snoepen, meer water drinken in plaats van wijn, af en toe vis eten, Becel ProActiv smeren of gewoon al eens de trap nemen in plaats van de lift. Dat helpt ook. Maar ook het feit dat ik in mijn strijd tegen cholesterol gesteund wordt door mijn partner, maakt het allemaal een stuk makkelijker.

### *De levensstijl van Irena*

Actief blijven, dat is mijn advies. Kies voor een vorm van beweging die je graag doet. Bij mij is dat wandelen en fietsen, het liefst samen met mijn partner. Als je dit combineert met een gezonde voeding en een vlotje Becel ProActiv in de koelkast, dan kom je er!



**Ontdek meer getuigenissen op  
[verlaagcholesterol.be](http://verlaagcholesterol.be)**

\*Becel ProActiv bevat plantensterolen. Het is wetenschappelijk aangetoond dat plantensterolen de bloedcholesterol verlagen. Een hoog cholesterolgehalte is een risicofactor voor de ontwikkeling van hart- en vaatziekten. Hiervoor bestaan meerdere risicofactoren en de verandering van een van die factoren kan al dan niet een heilzaam effect hebben. De inname van 1,5 tot 2,4g plantensterolen per dag kan het cholesterol met 7 tot 10 % verlagen na 2 tot 3 weken. Het is van belang Becel ProActiv te gebruiken als onderdeel van een gezonde voeding met voldoende groenten en fruit en een gezonde leefstijl om het carotenoïdegehalte op peil te houden. Al vanaf het gebruik van 2 porties Becel ProActiv per dag kan de slechte (LDL-) cholesterol worden verlaagd. Een optimale hoeveelheid plantensterolen krijg je met 3 porties (30 g) Becel ProActiv.

# Mijn Gemeente Lekker Actief: Samen tegen Cholesterol

---

Vier maanden lang zetten burgemeesters, schepenen en enthousiaste inwoners hun beste beentje voor om gezondheidsbevorderende activiteiten op poten te zetten voor de campagne 'Mijn Gemeente Lekker Actief'.

Deze campagne werd georganiseerd door de Belgische Cardiologische Liga en Becel ProActiv met als doel de bevolking te sensibiliseren omtrent verhoogde cholesterol en het risico daarvan op hart- en vaatziekten. Met succes.

Burgers doken samen het zwembad in, leerden bikramyoga kennen en kookten gezonde gerechtjes om het belang van hartgezondheid in de kijker te zetten. Acht gemeentes worden nu voor deze inspanningen beloond met een AED-toestel (defibrillator) dat ze mogen installeren op een publieke plaats naar keuze. "Een mooie actie die mensen dichterbij elkaar brengt", aldus Jan Jambon, minister van Binnenlandse Zaken.

