ProActiv

10076_Becel PA brožura SL_V1_f.indd 1 21/10/2019 15:58

KAZALO VSEBINE

UVOD	4
KAKO ZNIŽATI SVOJ HOLESTEROL	5
RASTLINSKI STEROLI	8
ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG	10
ZDRAVA PREHRANA	12
VAŠ NAPREDEK	22

10076_Becel PA brožura SL_V1_f.indd 2 21/10/2019 15:58

VEGAN

100% rastlinskega izvora

BREZ MLEČNIH IZDELKOV

BREZ LAKTOZE

BREZ GLUTENA

PRIMERNO ZA VEGANE

NARAVNI VIR OMEGA 3 IN 6

IZVOR VITAMINOV A, B1, B2, B6, B12, D, E IN FOLNE KISLINE

10076_Becel PA brožura SL_V1_f.indd 3 21/10/2019 15:58

UVOD

VSAK DOSEŽEK SE ZAČNE S TRDNO ODLOČITVIJO.

Odločili ste se, da se podate na pot zniževanja svojega holesterola. Pozdravljeni torej v prvem dnevu s spremenjenim in zdravim življenjskim slogom. V vodiču, ki je pred vami, najdete informacije, ki jih potrebujete za podporo pri bolj zdravem življenjskem slogu in zniževanju holesterola. **Upamo, da ste tako navdušeni kot mi.**

Če ste ugotovili, da imate povišan holesterol, niste edini. Povišano raven holesterola v krvi ima več kot 66 % Slovencev v starosti med 35 in 70 let.* Visoka raven holesterola predstavlja dejavnik tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja, zato je pomembno, da jo nadziramo.

*Slovenski Forum za preventivo srca in ožilja, Zbornik prispevkov 2012

KAKO ZNIŽATI RAVEN HOLESTEROLA

Holesterol je voskasta, maščobi podobna snov, ki je naravno prisotna v telesu. Igra ključno vlogo pri delovanju celic – toda previsoka raven holesterola v krvi je eden od dejavnikov tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja. Obstajajo številni dejavniki tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja in želimo vas spodbuditi, da ste pozorni na vse in tako zmanjšate splošno tveganje za nastanek bolezni.

OBSTAJATA 2 GLAVNI VRSTI HOLESTEROLA, KI STA POSEBEJ POMEMBNI:

LDL

ki ga navadno imenujemo "slabi" holesterol. Za ohranjanje zdravja srca skušajte ohraniti »slabi« holesterol na čim nižji, zdravi ravni.

HDL

ki ga običajno imenujemo "dobri" holesterol, vrača holesterol nazaj v jetra, ta pa ga odstranijo iz telesa.

RAZUMEVANJE RAVNI HOLESTEROLA V KRVI

Nisem si še dal/-a izmeriti ravni svojega holesterola.

Preprosto obiščite svojega zdravnika ali povprašajte za merjenje le tega v lekarni. Torej, kaj še čakate? Naročite se na pregled in še danes preverite raven svojega holesterola v krvi.

Dal/-a sem si izmeriti raven svojega holesterola.

Holesterol se meri v milimolih na liter kr vi oziroma z oznako mmol/l. Za zdrave odrasle osebe je priporočena vrednost skupnega holesterola 5 mmol/l ali manj.

ZAŽELENE VREDNOSTI HOLESTEROLA

5	3	1,7	1	1,2
mmol/l	mmol/l	mmol/l	mmol/l	mmol/l
Skupni holesterol: manj kot 5 mmol/l	Holesterol LDL: manj kot 3 mmol/l	Trigliceridi: manj kot 1,7 mmol/l	Holesterol HDL: več kot 1 mmol/l pri moških	Holesterol HDL: več kot 1,2 mmol/l pri ženskah

Če je vaša raven holesterola v krvi zvišana, vas spodbujamo, da jo začnete dejavno zniževati.

10076_Becel PA brožura SL_V1_f.indd 5 21/10/2019 15:58

KAJ POVZROČA ZVIŠANO RAVEN HOLESTEROLA?

Številni dejavniki (znani kot dejavniki tveganja) lahko vplivajo na verjetnost, da se bodo pri vas pojavile zvišane vrednosti holesterola.

DEJAVNIKI, KI JIH NE MOREMO NADZIRATI:		
Starost	Spol	Družinska anamneza

KLJUB TEMU PA IMATE NAD DOLOČENIMI DEJAVNIKI NADZOR. TI SO:		
Hrana	Telesna teža	Pomanjkanje telesne dejavnosti

Dobra novica je, da lahko z majhnimi spremembami za zdrav življenjski slog vplivamo na dejavnike tveganja, ki jih je mogoče nadzirati in ravno pri tem vam želimo pomagati.

Kako lahko rastlinski steroli znižajo raven holesterola?

Rastlinski steroli (npr. rastlinski steroli, prisotni v Becel ProActiv) pomagajo aktivno odstranjevati holesterol iz črevesja. Vsakodnevno uživanje 1,5-2,4 g rastlinskih sterolov lahko zniža raven holesterola za 7-10% v samo 2 – 3 tednih.*

10076_Becel PA brožura SL_V1_f.indd 6 21/10/2019 15:58

KAJ MORAM NAREDITI ZDAJ?

Berite naprej. Vodič vam bo v pomoč pri potrebnih spremembah življenjskega sloga in vključuje:

- **odlične recepte,**
- **priporočila za zamenjavo živil,**
- **prostor v vodiču za osebno spremljanje napredka.**

*Rastlinski steroli klinično dokazano pomagajo zniževati raven holesterola v krvi. Povišan holesterol je dejavnik tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja oz. koronarne bolezni srca. Za koronarno bolezen srca obstaja več dejavnikov tveganja, sprememba enega od teh dejavnikov ima lahko pozitiven učinek, kar pa ni nujno. Za zmanjšanje splošnega tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja bo tako morda potrebno spremeniti več kot en dejavnik tveganja.
30 g (6 čajnih žličk) Becel ProActiv dnevno učinkovito znižuje holesterol (za 7-10%, v 2-3 tednih) z rednim dnevnim vnosom 1,5-2,4 g rastlinskih sterolov kot del uravnotežene in raznolike prehrane, ki vključuje redno uživanje sadja in zelenjave, da se vzdržuje količina karotenoida. 1 porcija (10 g) izdelka Becel ProActiv vsebuje 0,66 g rastlinskih sterolov.
Becel ProActiv ni namenjen ljudem, ki jim ni treba nadzirati ravni holesterola v krvi. Zaužitje več kot 3 g rastlinskih sterolov na dan ni priporočljivo. Če jemljete zdravila za zniževanje holesterola, morate uživati proizvod pod zdravstvenim nadzorom. Becel ProActiv ni prehransko ustrezen za nosečnice in doječe matere ter otroke stare manj kakor 5 let.

10076_Becel PA brožura SL_V1_f.indd 7 21/10/2019 15:59

RASTLINSKI STEROLI

100% rastlinskega izvora

Rastlinski steroli dokazano **znižujejo raven holesterola.** Kljub temu, da igra pomembno vlogo v našem telesu, lahko previsoka raven holesterola povzroči razvoj bolezni srca in ožilja. Z majhnimi koraki lahko vsak dan pripomoremo k **zmanjšanju ravni holesterola v krvi.**

Rastlinski steroli so naravno prisotni v živilih, kot so rastlinska olja, oreščki, semena, žito, sadje in zelenjava, vendar zgolj v majhnih količinah. Zato bi morali pojesti veliko količino teh živil, če bi želeli zaužiti zadostno količino rastlinskih sterolov za znižanje holesterola.

KAKO DELUJE BECEL PROACTIV?

Becel ProActiv se razlikuje od večine mastnih namazov, saj vsebuje dodane rastlinske sterole, ki klinično dokazano učinkovito znižujejo holesterol.

Rastlinski steroli učinkovito odstranjujejo holesterol iz telesa, saj delno preprečujejo absorpcijo holesterola v črevesju. Holesterol, ki se ne absorbira, se iz telesa izloči, kar pomeni nižjo raven skupnega in »slabega«, LDL holesterola.

Zaužitje več kot 3 g rastlinskih sterolov na dan ni priporočljivo.

Zdrav način prehranjevanja z zadostno količino sadja in zelenjave je pomemben za zniževanje holesterola in rastlinski steroli v izdelku Becel ProActiv vam lahko pri tem pomagajo.

BECEL PROACTIV

Becel ProActiv vsebuje dodane **rastlinske sterole**, ki vam lahko pomagajo na poti k zniževanju ravni holesterola. Za optimalen rezultat je potrebno zaužiti **1,5-2,4g rastlinskih sterolov dnevno.** S preprostimi zamenjavami živil lahko najbolje vključite Becel ProActiv v svoje obroke. Popolnoma preprosto.

KAJ POTREBUJETE ZA ZNIŽANJE SVOJEGA HOLESTEROLA V KRVI?

2 ČAJNI ŽLIČKI

NAMAZ BECEL PROACTIV

Če želite zaužiti dnevno priporočeno vrednost rastlinskih sterolov, priporočamo 2 čajni žlički Becel ProActiv 3-krat dnevno (3 porcije po 10 g na dan).

Nasvet: namaz Becel ProActiv zjutraj npr. namažite na popečen kruh, ga uporabite kot dodatek h krompirju pri kosilu, majhno količino namaza pa pri večerji razporedite na lososa, kuhanega v sopari.

10076_Becel PA brožura SL_V1_f.indd 9 21/10/2019 15:59

ZDRAV ŽIVLJENJSKI SLOG

EDINA NEKORISTNA TELESNA VADBA JE TISTA, KI STE JO IZPUSTILI.

Najboljše stvari so 3: predstavljamo vam 3 najboljše nasvete za več gibanja

1

Po kosilu se odpravite na sprehod.

2

Vzpostavite rutino.

3

Poiščite priložnosti pri vsakdanjih opravkih, npr. izstopite iz avtobusa eno postajo prej ali namesto dvigala uporabite stopnice.

Uravnotežen način prehranjevanja je pomemben za vzdrževanje zdravja srca in ožilja,

toda telesna dejavnost v obliki redne vadbe je prav tako ključnega pomena. Primerna telesna teža je pomembna zlasti za osebe, ki želijo ohraniti želeno raven holesterola v krvi. Za tiste, ki delate v pisarni, pogosto potujete z avtom ali težko najdete mesto za vadbo, uvajanje telesne dejavnosti v vsakdanjik ni preprosta naloga.

10076_Becel PA brožura SL_V1_f.indd 10 21/10/2019 15:59

Še dobro, da za pozitiven učinek vadbe ni nujno, da je ta dolga ali se izvaja v telovadnici ali fitnesu. Že z nekaj kratkimi vajami dnevno lahko dosežete priporočeno količino telesne vadbe.

VSAK DAN BODITE TELESNO AKTIVNI VSAJ 30 MINUT, BODISI HODITE, KOLESARITE ALI VRTNARITE – PRAV VSE ŠTEJE. ZA POMOČ NA ZAČETKU VAM PONUJAMO NEKAJ NASVETOV:

S HOJO DO VITALNOSTI

Hoja je eden najboljših načinov za doseganje telesne pripravljenosti. Za začetek potrebujete samo kakovosten par športnih čevljev. Poskusite hojo vključiti v svoj vsakdan ter opazili in občutili boste prednosti te vsestranske aktivnosti.

VADBA PRED TELEVIZORJEM

Uporabna je za dolgočasne odmore z oglasi ali deževne večere doma. Ugotovite, koliko počepov lahko naredite v 5 minutah. Za najboljši izkoristek te vaje stisnite trebušne mišice, ko se pomikate navzgor in navzdol. Morda lahko počasi povečate število ponovitev.

NAJPREJ ENOSTAVNEJŠE, NATO ZAHTEVNEJŠE VAJE

Kot pravi star izrek: če želite teči, se morate najprej naučiti hoditi. To drži za tiste, ki so šele začeli z vadbo ali dlje časa niso bili telesno aktivni. Počasi in z manj zahtevnimi vajami se okrepite in zgradite telesno pripravljenost.

BOLJE IZKORISTITE SPREHOD V NARAVI

Ko ste v naravi, naredite nekaj nizkih počepov v razkorak med hojo in poskusite stopiti najprej na eno in nato še na drugo nogo. Pri tem poskrbite, da boste ves čas ohranili vzravnano glavo in pokončno držo.

PREPROSTA AEROBNA VADBA

Po kratkem ogrevanju začnite s poskoki vstran, korakajte na mestu, nato pa delajte počepe ter pospešite delovanje srca in ožilja.

SPROSTITE SE

S telesno vadbo lahko zmanjšate stopnjo stresa, ki je dejavnik tveganja za bolezni srca in ožilja. Poleg telesne vadbe so tudi tehnike sproščanja in dober spanec učinkoviti načini za obvladovanje stresa.

10076_Becel PA brožura SL_V1_f.indd 11 21/10/2019 15:59

URAVNOTEŽENA IN RAZNOLIKA PREHRANA

ČE SE ŽELITE PREHRANJEVATI RAZNOLIKO, ZAČNITE ZDAJ

Najboljše stvari so 3: predstavljamo vam 3 nasvete za znižanje ravni holesterola.

1

Razmislite o dodajanju rastlinskih sterolov v prehrano.

2

Izberite zdravo kosilo: pripravljeno na žaru ali kuhano v sopari.

3

Uživajte zadostno količino vlaknin.

Na voljo so številne možnosti za zdrav način prehranjevanja, zato lahko z nekaj spremembami in zamenjavami ohranimo okusno hrano, le-ta pa bo hkrati zdrava in uravnotežena. Za tiste, ki želite znižati svoj holesterol na priporočeno vrednost je pomembno, da se prehranjujete uravnožeteženo, kar pomeni, da v svojo vsakodnevno prehrano vključite raznovrstna živila iz vseh glavnih skupin živil (glej tabelo).

URAVNOTEŽENA PREHRANA VKLJUČUJE RAZLIČNA ŽIVILA IZ VSEH GLAVNIH SKUPIN ŽIVIL OB USTREZNI KOLIČINI SADJA IN ZELENJAVE.

ODLIČNA IZBIRA

ČESA SE JE NAJBOLJE IZOGIBATI V VSAKODNEVNI PREHRANI?

MLEČNI IZDELKI

Mleko z nizko vsebnostjo maščob/posneto mleko

Navadni jogurt z nizko vsebnostjo maščob/sir z nizko vsebnostjo maščob

Kremni sir z nizko vsebnostjo maščob

Polnomastno mleko, polnomasten jogurt

Mastni sir (npr. edamec)

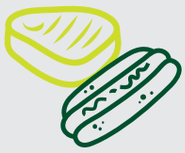
Polnomastni kremni sir

MESO/RIBE IN ZAMENJAVE

Pusta govedina, tuna, losos

Ribe (polenovka, morski list ipd.) z namazom Becel ProActiv

Piščanec brez kože



Klobase

Meso v smetanovi omaki

Ocvrte ribe ter ocvrto meso

KRUH, ŽITA IN KROMPIR

Polnozrnat kruh

Polnozrnat riž

Oves

Polnozrnate testenine

Rogljički

Beli riž

Kosmiči z dodanim sladkorjem

Testenine

PRIGRIZKI

Humus (namaz iz čičerike)

Sadje

Zelenjava pripravljena na različne načine

Piškoti, sladkarije

Energijske in gazirane pijače

Čips

OLJA IN MAŠČOBE

Namazi na rastlinski osnovi

Sončnično in repično olje

Becel ProActiv

Oljčno olje

Maslo in ostale trde maščobe živalskega izvora

Trde rastlinske maščobe

10076_Becel PA brožura SL_V1_f.indd 13 21/10/2019 15:59

IZOGIBAJTE SE NASIČENIH MAŠČOB

Kljub temu, da smo pogosto previdni pri uživanju prevelike količine maščob, pa ravno nasprotno uravnotežen način prehranjevanja zahteva tudi nekaj maščob – te zagotavljajo telesu dragoceno energijo in hranila za številne pomembne funkcije. Pri zniževanju holesterola na želeno raven moramo razmisliti predvsem o vrsti maščob, ki jih zaužijemo. Nenasičene maščobe so "dobre" maščobe in z njimi zamenjujemo "slabe" maščobe. Kje najdemo nenasičene maščobe?

Veliko nenasičenih maščob (enkrat nenasičene in večkrat nenasičene maščobe) najdemo v oreščkih, semenih, mastnih ribah in rastlinskih oljih, kot je sončnično olje ter v mehkih rastlinskih namazih na osnovi rastlinskih olj.

Znano je, da zamenjava nasičenih maščob (ki jih najdemo v maslu, polnomastnih mlečnih in mesnih izdelkih ter v vnaprej pripravljeni hrani, kot so torte in biskviti) z nenasičenimi maščobami lahko pomaga ohranjati normalno raven holesterola v krvi.*

Nasičene maščobe lahko zamenjamo z nenasičenimi na številne načine: npr. čips zamenjamo z mešanico neslanih oreščkov, v prehrano vključimo mlečne izdelke z nizko vsebnostjo maščob ipd.

ZAUŽIJTE 5 PORCIJ NA DAN

Uživajte dovolj sadja in zelenjave, tako boste dobili potrebne vitamine, minerale in vlaknine. Bolj barvit kot je vaš obrok, bolj verjetno ste zaužili ustrezna hranila.

PREVIDNO S SOLJO

Pri začinjanju hrane zamenjajte del soli z zelišči in eksperimentirajte z začimbami ter preprečite prekomerno uporabo soli. Izogibajte se tudi slanim prigrizkom, saj pogosto vsebujejo slabe maščobe in preveč soli. Ne zaužijte več kot 5 g (ena čajna žlička) soli dnevno.

VKLJUČITE VLAKNINE

Za večji vnos vlaknin namesto belih ali običajnih raje izberite polnozrnate in črne različice osnovnih živil, kot so kruh, testenine in riž.

IZBERITE BECEL PROACTIV

Vključevanje živil z dodanimi rastlinskimi steroli v svojo vsakodnevno prehrano (npr. Becel ProActiv) predstavlja enostaven način za zniževanje holesterola.

NAČRTUJTE PRIGRIZKE

Občasno vsi potrebujemo malo razvajanja. Poskrbite, da boste vedno imeli na zalogi nekaj zdravih sladic ali prigrizkov, ko vas premaga želja po sladkem. Tako se boste lažje izognili starim pregreham, kot so čokolada, torte in čips, ki običajno vsebujejo veliko nasičenih maščob.

IZBERITE MASTNE RIBE

Med te spadajo losos, sardine, slanik, skuša in postrv. Mastne ribe so bogatega okusa in bogate z nenasičenimi maščobnimi kislinami, zato predstavljajo del uravnotežene prehrane.

*Zamenjava nasičenih maščob v prehrani z nenasičenimi lahko prispeva k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi. Povišan holesterol je dejavnik tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja.

10076_Becel PA brožura SL_V1_f.indd 14 21/10/2019 15:59

NEKAJ IDEJ ZA PRIPRAVO OKUSNIH OBROKOV Z MANJ HOLESTEROLA

Z NAŠIM IZBOROM OKUSNIH IN ZDRAVIH RECEPTOV BO ZDRAVO PREHRANJEVANJE POSTALO UŽITEK.

Vsi naši recepti so povsem usklajeni z načinom prehranjevanja za znižanje ravni holesterola in vendar ohranjajo dober okus. Ponujamo vam okusne zamisli za zajtrk, kosilo in večerjo in zagotovo boste našli nekaj po svojem okusu. Ne glede na to, ali gre za enostavne obroke med tednom ali za nekaj posebnega za konec tedna, boste z brskanjem po zbirki receptov Becel ProActiv zagotovo dobili nekaj zamisli. Za več receptov obiščite spletno stran www.becelproactiv.si. Upamo, da boste našli recepte, v katerih boste uživali.

Ko boste bolje seznanjeni z obroki, ki imajo ugoden učinek na zdravje srca in ožilja, jih dodajte v svojo zbirko receptov.

10076_Becel PA brožura SL_V1_f.indd 15 21/10/2019 15:59

PROSENA KAŠA Z MLEKOM, MARELICAMI IN OREHI

Sestavine:

prosa	75 g
mleka	200 ml
margarine Becel ProActiv	10 g
marelic v kompotu	100 g
orehov	20 g

Priprava:

Za pripravo kaše lahko uporabimo proso ali instantno proseno kašo.
Če izberemo proso, ga moramo pred kuhanjem oprati s hladno, nato pa še z vrelo vodo. Prelijemo ga s kuhanim mlekom in na blagem ognju kuhamo do mehkega. Pripravljeno kašo zabelimo z margarino Becel in okrasimo z mareličnim kompotom in sesekljanimi oreški.

Število porcij: **1** | Težavnostna stopnja priprave: **lahka** | Čas priprave: **15 minut**

DUŠENA CVETAČA Z GRAHOM IN KORENČKOM

Število porcij: **2** | Težavnostna stopnja priprave: **srednja** | Čas priprave: **25 minut**

Sestavine:

cvetače	1/2
manjša korenčka	2
graha	100 g
žlici olja	2
margarine Becel ProActiv	20 g
kokosovega mleka	200 ml
žlička črnega gorčičnega semena	1
sol in kari po okusu	
koriander in čili paprike po okusu	

Priprava:

Cvetačo zdrobimo na manjše delce, korenje narežemo na kose in prepražimo na olju.

Dolijemo malo vode, solimo, dodamo kari in kuhamo skoraj do mehkega.

Dodamo kokosovo mleko in svež ali odmrznjen grah.

Okus cvetače zmehčamo z dodano margarino Becel, v katero primešamo črno gorčično seme. Začinimo s koriandrom in čili papriko.

10076_Becel PA brožura SL_V1_f.indd 17 21/10/2019 15:59

RŽENI KRUH S NAMAZOM IZ BAZILIKE

Sestavine:

margarine Becel ProActiv	150 g
bazilike	60 g
posušenega paradižnika	80 g
pol žličke mlete paprike	
sol in poper po okusu	
rženi kruh (1 obrok = 80 g)	

Priprava:

Paradižnik in baziliko narežemo čimbolj drobno in vse skupaj premešamo v skledi z margarino Becel ter drugimi sestavinami. Začinimo po okusu.

Število porcij: **6** Težavnostna stopnja priprave: **lahka** Čas priprave: **10 minut**

AJDOVA KAŠA Z MLEKOM IN CIMETOM

Število porcij: **1** | Težavnostna stopnja priprave: **lahka** | Čas priprave: **10 minut**

Sestavine:

ajde	50 g
margarine Becel ProActiv	10 g
mleka	200 ml
vode	100 ml
sirupa agave	1
lanenega semena	10 g
cimet	
orehi in sveže sadje po potrebi (nasvet: borovnice, mandlji)	

Priprava:

Mleko in vodo nalijemo v lonec in zavremo. Dodamo ajdo in dobro premešamo.

Odložimo in pustimo nekaj časa stati. Dodamo margarino Becel in premešamo. Začinimo s cimetom, sirupom agave in lanenim semenom.

10076_Becel PA brožura SL_V1_f.indd 19 21/10/2019 15:59

POLNOZRNATI KRUH Z NAMAZOM IZ KORENČKA IN ZELENE

Sestavine:

polnozrnatega kruha	80 g
zelene	½
manjši korenček	1
sol, limonin sok in list peteršilja po okusu	
margarine Becel ProActiv	10 g

Priprava:

Zeleno in korenje sesekljamo na drobno, dodamo malo soli, limonin sok in vmešamo margarino Becel. Okrasimo z listi peteršilja in postrežemo s polnozrnatim kruhom.

Število porcij: **1** Težavnostna stopnja priprave: **lahka** Čas priprave: **10 minut**

NASVETI O PREHRANI ZA OHRANJANJE ZDRAVJA VAŠEGA SRCA IN OŽILJA

SKUPINA ŽIVIL	ODLIČNA IZBIRA	OBČASNA IZBIRA	IZOGIBAJTE SE
KRUH, ŽITA IN KROMPIR Poskusite vse obroke osnovati na živilih iz te skupine. Kot zdrav prigrizek si privoščite polnozrnat kruh ali izdelke iz polnozrnate moke.	Polnozrnate vrste kruha in testenin, riž. Polnozrnati kosmiči za zajtrk. Ovseni izdelki (kosmiči, kruh...). Krompir, sladki krompir.	Pire krompir. Pečen krompir.	Različne vrste belega kruha in ostali pekovski izdelki (rogljički, vaflji). Ocvrt krompirček. Žitarice z dodanimi sladkorji.
SADJE IN ZELENJAVA Vsaj 5 porcij na dan.	Sadje in zelenjava: sveže ali zamrznjeno Suho sadje. Nesladkan sadni kompot.	Sadni kompot. Svež pomarančni sok, sok grenivke.	Ocvrta zelenjava. Zelenjava v smetanovi omaki. Različne vrste pijač z dodanimi sladkorji.
MESO, RIBE IN ZAMENJAVE Zaužijte zmerno količino (1–2 obroka dnevno). 2 do 3-krat tedensko izberite pusto meso. V preostalih dneh se odločite za ribe ali brezmesne obroke. Ribe jejte vsaj 2-krat tedensko, vsaj ena od porcij naj vsebuje mastne ribe.	Pusta govedina. Piščanec in puran brez kože. Vse vrste rib – losos, skuša, slanik, sardine, postrvi, brancin, orada, polenovka molj, morski list, sveža tuna ali tuna iz pločevinke. Jajca – v povprečju 3 jajca na teden. Vse vrste oreščkov in semen. Fižol, sladka koruza, čičerika, leča, grah. Odcedite, če je vloženo v slanici. Sojini kosmiči, soja v zrnju, tofu.	Pusta svinjina in šunka. Pusta slanina, klobase z manj maščobami, mesne kroglice.	Mastno meso in mesni izdelki, npr. svinjina, slanina, klobase. Mesne pite, ocvrte ribe in ocvrto meso.
MLEČNI IZDELKI IN ZAMENJAVE Poskrbite, da boste dnevno zaužili vsaj 2–3 porcije mlečnih izdelkov. Vključite jih v napitke, prigrizke ali uživajte kot samostojne obroke.	Posneto mleko. Sojino mleko (z dodanim kalcijem in vitamini). Jogurti in mleko z nizko vrednostjo maščob ali »lahki« jogurti. Mlečni izdelki z manj maščobe, npr. posneta skuta.	Pol posneto mleko. Kondenzirano mleko z znižano vsebnostjo maščob. Jogurt z nižjo vrednostjo mlečnih maščob. Manj mastni sir, mocarela, feta, lahek sirni namaz, skuta.	Polnomastno mleko. Sladka ali kisla smetana, smetana za stepanje. Polnomasten jogurt, gost in kremast jogurt. Polnomastni sir, npr. kremni sir, mascarpone, brie, camembert, edamec, parmezan in polnomastni sirni namazi.
OLJA IN MAŠČOBE Zadostna in ustrezna količina ter kvaliteta maščob je v prehrani ključnega pomena. Ko pomislite na maščobe, ne pozabite, da niso vse maščobe enake. Zamenjajte nasičene maščobe z nenasičenimi maščobami, ki naravno vsebujejo srcu prijazne Omega3&6 maščobne kisline. Te prispevajo k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi*.	Namazi z nenasičenimi maščobami, namazi z rastlinskimi steroli/stanoli (npr. Becel ProActiv). Rastlinska olja, bogata z nenasičenimi maščobami, kot so sončnično, oljčno olje, repično, orehovo, laneno...		Maslo in ostale trde maščobe živalskega izvora. Trde rastlinske maščobe.

POLNOZRNATA ŽIVILA	SADJE IN ZELENJAVA	MASTNE RIBE	ALKOHOL
Ljudje, ki se trudijo zdravo živeti, poskrbijo, da je njihova prehrana uravnotežena in zdrava. Običajno zaužijejo več polnozrnatih živil kot del njihovega zdravega življenjskega sloga. Rastlinski steroli/stanoli** in vlaknine, ki so prisotne v ovsu/ječmenu, pomagajo znižati raven holesterola*** kot del zdravega načina prehranjevanja in zdravega življenjskega sloga.	Sadje in zelenjava sta pomembna vira vitaminov in mineralov ter predstavljata pomemben del zdrave prehrane.	Mastne ribe so bogate z Omega-3 maščobnimi kislinami, ki so koristne zlasti za zdravje srca in ožilja. Ribe jejte vsaj 2-krat tedensko, vsaj ena od porcij naj vsebuje mastne ribe.	Uživajte ga zmerno, ob posebnih priložnostih.

* Zamenjava nasičenih maščob v prehrani z nenasičenimi lahko prispeva k vzdrževanju normalne ravni holesterola v krvi. Povišan holesterol je dejavnik tveganja za razvoj bolezni srca in ožilja.

** Rastlinski steroli klinično dokazano pomagajo zniževati raven holesterola v krvi. Povišan holesterol je dejavnik tveganja za razvoj koronarne bolezni srca. Za koronarno bolezen srca obstaja več dejavnikov tveganja, sprememba enega od teh dejavnikov ima lahko pozitiven učinek, kar pa ni nujno.

*** Dnevni vnos 1,5-2,4 g rastlinskih sterolov kot del uravnotežene in raznolike prehrane, ki vključuje redno uživanje sadja in zelenjave, učinkovito znižuje holesterol (za 7-10%, v 2-3 tednih).

10076_Becel PA brožura SL_V1_f.indd 21 21/10/2019 15:59

MOJ NAPREDEK

NE DOVOLITE, DA VAS USTAVI VSAKA MAJHNA OVIRA NA POTI.

Upamo, da ste vse informacije, ki jih potrebujete za začetek poti do zniževanja ravni holesterola in do zdravega prehranjevanja in življenjskega sloga, našli v tem vodiču.
V nadaljevanju morate vedeti še nekaj...

POSTAVITE SI CILJE IN POŽELI BOSTE SADOVE. Če ne veste, kako daleč ste prišli – kako boste vedeli, ali ste blizu cilja? Preden začnete, pomislite, kaj želite doseči z novim in bolj zdravim življenjskim slogom in si zastavite nekaj ciljev. Ni treba, da so cilji težko dosegljivi. Vse od uživanja več obrokov sadja in zelenjave dnevno, kratkega teka, ki ga prej niste bili sposobni opraviti, do tehnik sproščanja nekajkrat na teden bo predstavljajo obetaven začetek. Seveda bo eden pomembnejših ciljev zniževanje ravni holesterola, zato ne pozabite beležiti trenutne ravni, ciljne ravni in vašega napredka.

Smo bitja, ki jih žene napredek. Vedno bomo želeli vložiti še več truda ali biti bolj predani, če bomo prepričani, da nas čaka svetla prihodnost. Če ste dosegli enega od zastavljenih ciljev, se potrepljajte po rami in nagradite z zabavnim dnevom na prostem z družino ali preprosto z dnevom počitka.

10076_Becel PA brožura SL_V1_f.indd 22 21/10/2019 15:59

SPODAJ SMO DODALI PREPROST OBRAZEC ZA SPREMLJANJE VAŠIH CILJEV IN REZULTATOV.

	CILJ	ZAČETNA VREDNOST	CILJNA VREDNOST	TRENUTNO STANJE	DATUM
Primer:	tj. skupna vrednost holesterola	6.5mmol/	5mmol/l	6mmol/l	DD.MM.LLLL

10076_Becel PA brožura SL_V1_f.indd 23 21/10/2019 15:59

PA ZAČNIMO!

ŽE DANES LAHKO ZAČNETE ZNIŽEVATI SVOJ HOLESTEROL.

Izdelki Becel ProActiv z močjo dodanih rastlinskih sterolov, ki pomagajo odstranjevati holesterol iz telesa.

UPFIELD HUNGARY KFT.,

podružnica Ljubljana, Kolinska ulica 3, 1000 Ljubljana;

www.upfield.com/contact