



ProActiv®



KOLESTEROLGUIDEN
LIVSSTIL

Vägen till att lyckas
börjar med ett beslut
om en förändring.
Den här guiden är för
dig som vill börja ta
de första stegen.



Hej och välkommen!

Kroppen är fantastisk och vi har alla möjligheten att påverka vår hälsa positivt. En stor del av våra vanligaste folksjukdomar såsom övervikt, diabetes, kranskärlsjukdom med mera kan förebyggas med sunda levnadsvanor. Detta är en guide som kan hjälpa dig mot ett lägre kolesterolvärde.

Om du har högt kolesterol är du inte ensam. Mer än hälften av alla vuxna svenskar har ett förhöjt kolesterolvärde utan att veta om det, eftersom det inte känns. Ett högt kolesterolvärde är en av de största riskfaktorerna för hjärt/kärlsjukdom⁽¹⁾. Det som är positivt är att detta går att förändra. Genom att inkludera Becel ProActiv med växtsteroler i kosten kan du som har ett högt kolesterolvärde ta ett viktigt steg mot en bättre hälsa.

Välkommen att läsa vidare och inspireras av vad du kan göra för att ta små enkla steg mot en sundare vardag.

Fler än
50%
har högt
kolesterolvärde*

Färre än
20%
känner till sitt
kolesterolvärde**

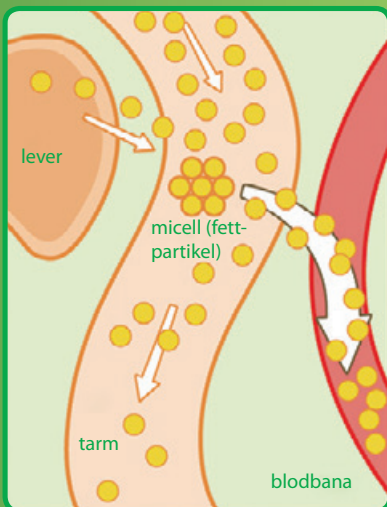
Sänk kolesterol-
värdet aktivt på
3
veckor med
Becel ProActiv

⁽¹⁾ *Andra riskfaktorer är t. ex. rökning, högt blodtryck, fetma och det är viktigt att ta hand om dem alla.

*World Health Organisation, Country Profiles 2008. Värdet gäller Sverige. **Edelman Berland, Know your number-survey, 2013. Värdet gäller Sverige.

VAD ÄR kolesterol?

Kolesterol är ett fettämne som finns naturligt i kroppen. I lagom mängd har kolesterol en viktig betydelse för flera av kroppens funktioner, bland annat för våra celler.



För mycket kolesterol i blodet kan påverka hjärthälsan negativt.

Det kan leda till att kolesterol lagras i blodkärlen, vilket gör det svårare för hjärtat att pumpa runt blodet i kroppen.

Ett högt kolesterolvärde syns inte och känns inte. För att få reda på sitt kolesterolvärde behöver man ta ett blodprov, till exempel hos sin vårdgivare.

Kolesterol transporteras i blodet i olika partiklar:

LDL-kolesterol (det "onda" kolesterolet) transporterar kolesterol från levern ut till kroppens olika celler. För att bibehålla hjärthälsan bör man försöka hålla det "onda" LDL-kolesterolet på en låg, hälsosam nivå ($\leq 2,5$ -3 mmol/l).

HDL-kolesterol (det "goda" kolesterolet) transporterar överflödigt kolesterol från blodet tillbaka till levern. Ett högt HDL-kolesterol (> 1 mmol/l) är positivt för hjärthälsan.

HÄLSOSAM livsstil

Flera faktorer påverkar tillsammans kolesterolnivåerna i blodet. Här är några tips för att bibehålla ett normalt kolesterolvärde eller aktivt sänka ett för högt kolesterolvärde:

Daglig motion

Sträva efter att röra på dig med ökad puls 30 min per dag, till exempel genom en rask promenad eller cykeltur. Du kan dela upp det i tre 10-minuterspass under dagen om du vill. Börja med en aktivitet som känns bra och bekväm och prova sedan att utmana dig själv med lite högre puls och nya aktiviteter.

Fler viktiga faktorer för en hälsosam livsstil:

- Undvik rökning
- Om du använder alkohol, drick måttligt
- Lär dig om stresshantering och ta en stund för avslappning varje dag



Byt ut en del av det mättade fett mot omättat fett, inklusive de essentiella fettsyrorna omega 3 och omega 6.



Var aktiv och rör på dig minst 30 minuter om dagen.



Om du har ett högt kolesterolvärde, se till att äta rekommenderad mängd växtsteroler, som aktivt sänker ett högt kolesterol, som en del av din kost varje dag.



Håll en sund vikt och kroppsform. Att bära för mycket fett runt midjan ("äppelform") har samband med större risk för hjärt/kärlproblem jämfört med lite hull kring höfterna "päronform").



Kvinnor bör ha ett midjemått under 80 cm (över 88 cm innebär en ökad hälsorisk). Män bör ha ett midjemått under 94 cm (över 102 cm innebär en ökad hälsorisk).



Becel Pro Activ-sortimentet av goda och kolesterol-sänkande produkter finns som matfett till smörgåsar och yoghurtdryck, jordgubb eller granatäpplehallon, och lämpar sig för dig som vill äta sunt och leva hälsosamt samt sänka ditt kolesterolvärde. Samtliga Becel Pro Activ-produkter innehåller växtsteroler som aktivt sänker kolesterolvärdet.

Det kolesterol-sänkande Becel ProActiv-sortimentet är bra för dig som vill sänka ditt kolesterolvärde, äta sunt och leva hälsosamt.



BECEL PROACTIV- *sortimentet*

Vad är växtsteroler?

Växtsteroler finns naturligt i små mängder i vegetabilisk olja, nötter, frön, gryner, frukt och grönsaker. Studier har visat att 1,5–2,4 gram växtsteroler per dag ger en gynnsam kolesterolsänkning på 7–10% på 2–3 veckor. Du kan få i dig denna mängd genom att använda Becel ProActiv-produkterna på olika sätt, utefter vad som passar i din vardag. Mer än 3 g växtsteroler per dag ger ingen ytterligare effekt och ska undvikas.

Hur kan växtsteroler sänka ett högt kolesterolvärde?

Med en genomsnittlig, varierad kost får man i sig cirka 0,2–0,3 g växtsteroler per dag. En vegetarisk kost, som består av mer vegetabilier, innehåller cirka 0,5–1 g växtsteroler per dag. Denna mängd räcker inte för att ge en kolesterolsänkande effekt. Becel ProActiv innehåller tillsatta växtsteroler i tillräckligt stor mängd, som aktivt sänker kolesterolvärdet.

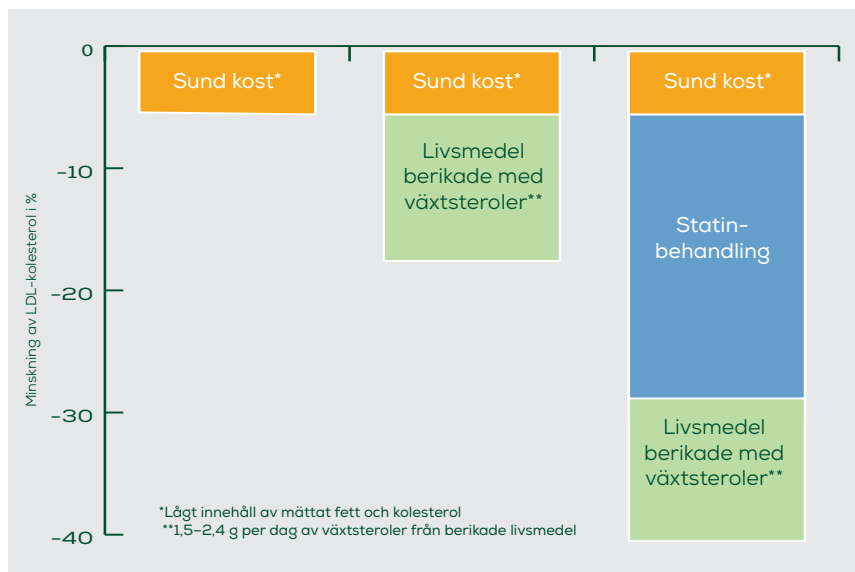


Hur använder man Becel ProActiv?

Becel ProActiv finns som matfett och yoghurtdryck. Matfettet kan användas på smörgås såväl som till varm potatis, pasta, varma grönsaker med mera. Yoghurt-drycken dricks som den är tillsammans med en måltid, till exempel till frukost.

BECEL PROACTIV OCH kolesterolsänkande medicin

*Växtsteroler ger ytterligare kolesterolsänkande effekt,
utöver effekten av sund kost och statiner.*



Källa: Diagram anpassat utifrån Edwards, J and Moore, R. BMC Family Practice, 200334; Cleghorn, C et al. European Journal of Clinical Nutrition, 200335; Chen, S et al. Lipids, 200936; Jones, P et al. American Journal of Clinical Nutrition, 199937; Katan, M et al. Mayo Clinic Proceedings, 200338.

Statiner och kolesterol

Statiner är det mest förskrivna läkemedlet för högt kolesterol och verkar genom att minska kroppens egen tillverkning av kolesterol. Växtsteroler ger extra kolesterolsänkande fördelar utöver effekten av statiner eftersom de verkar på ett annat sätt, genom att aktivt filtrera bort kolesterol i tarmen. Genom att kombinera medicin med livsmedel berikade med växtsteroler samt förbättra kosthåll-

ningen kan man maximera sitt resultat. Kom ihåg att det finns flera riskfaktorer för hjärt/kärlsjukdom och det är viktigt att se till dem alla. När du äter växtsterolberikade livsmedel utöver medicin kan din medicindos behöva justeras. Fråga om råd från din läkare när det gäller alla delar som ingår i din kolesterolbehandling, inklusive huruvida Becel ProActiv är lämpligt för dig.

ATT HÅLLA *värdet lågt*

Vi hoppas att de råd och tips du finner här ger dig kunskap och inspiration på vägen mot ett sänkt kolesterolvärde och en hälsosam livsstil. Att skapa nya vanor är svårt men att göra lite mer hälsosamma val varje dag är lätt. På så sätt kan ett litet val i rätt riktning varje dag samlas ihop till en stor skillnad för din hälsa. Prata gärna med din läkare och dietist om förändringarna du gjort och kom överens om en plan för hur du kan hålla dig till dem på lång sikt.

För att bibehålla resultatet av Becel ProActiv behöver du fortsätta att använda produkterna så länge du är i behov av dem. Växtsterolerna behöver tillföras i tillräcklig mängd varje dag för att ge den önskvärda effekten.



FRÅGOR och svar

Kan mitt kolesterolvärde gå ner för mycket?

Nej. Regelbunden daglig användning av Becel ProActiv sänker LDL-kolesterolet till en mer hälsosam, lägre nivå på cirka 3 veckor. Fortsatt användning hjälper till att bibehålla detta lägre kolesterolvärde. Becel ProActiv påverkar inte nivåerna av HDL-kolesterol (det goda kolesterolet).

Måste jag fortfarande äta en hälsosam kost?

Ja. Becel ProActiv bör användas som en del av en balanserad kost med begränsat intag av mättat fett och salt, men som är rik på fibrer, fullkorn, frukt och grönsaker. Livsstilsfaktorer som att inte röka, att hålla sig fysiskt aktiv, ha en hälsosam vikt och stressa ner är också viktigt.

Vad är skillnaden mellan Becel ProActiv matfett och andra matfetter från Becel?

Alla matfetter från Becel kan ingå i och bidra till en hälsosam kost, eftersom de ökar möjligheten att få i sig mer av de essentiella fleromättade fettsyrorna omega 6 och omega 3, vilka kan bidra till att behålla normala kolesterolvärden. Men Becel ProActiv innehåller dessutom tillsatta växtsteroler, som ger en aktiv sänkning av kolesterolvärdet.

Kan alla använda Becel ProActiv?

Becel ProActiv är till för personer som vill sänka kolesterolvärdet. Ur närings- synpunkt kan Becel ProActiv vara mindre lämplig för gravida och ammande kvinnor, samt barn under 5 år.

Vill du veta mer om kolesterol och hjärthälsa, prata med din husläkare.

Lästips för dig som vill veta mer om mat, kolesterol och hälsa:

Becel ProActivs hemsida. Mer om växtsteroler och hälsosam mat:
www.becelproactiv.se

Margarin rätt och slätt. Information och inspiration om hälsa och matfett baserat på vegetabilisk olja:
www.margarinrätttochslätt.se

Hjärt- och lungfonden. Information om riskfaktorer och forskning om hjärtkärlsjukdomar:
www.hjart-lungfonden.se

Livsmedelsverket. Om näringsrekommendationer och information kring livsmedel och hälsa:
www.slv.se

Du är också välkommen att kontakta oss på telefon: 020-33 10 33.



Becel ProActiv

MATFETT 35 %



Becel ProActiv yoghurtdryck

GRANATÄPPLE-HALLON



Becel ProActiv yoghurtdryck

BLÅBÄR-BJÖRNBÄR