

Alentaja – Tutkitusti tehokas veren kolesterolia alentava levite

Alentaja on kasvisteroleita sisältävä levite, joka on kehitetty sinulle, joka haluat vähentää veren kolesterolia. Alentaja **vähentää haitallista LDL-kolesterolia tehokkaasti**, keskimäärin 10 % jo 2–3 viikossa. ¹ Teho perustuu jokapäiväiseen ja riittävään käyttöön, jotta saat Alentajan tehoaineita, kasvisteroleita, sopivasti. Muista myös **terveellisten elämäntapojen ja monipuolisen ja tasapainoisen ruokavalion** merkitys. Alentajan teho säilyy niin kauan, kun käytät tuotetta ohjeen mukaan. Alentaja antaa lisätehoa myös kolesterolilääkityksen rinnalla. ²

SAADAKSESI RIITTÄVÄN PÄIVÄANNOKSEN ALENTAJA-TUOTTEITA:

- Syö **20–32 g** Alentaja +kalsium, Alentaja +kalium, Alentaja Maukas tai Alentaja 60 -levitettä (sisältää 1,5–3 g kasvisteroleita*) tai **25–30 g** Alentaja PLUS -levitettä (sisältää 2,5–3 g kasvisteroleita*)
- Jaa päivän käyttömäärä usealle eri aterialle ja välipalalle.
- Levitä levitettä reilusti, jos laitat sitä vain leivälle ja syöt vähän leipää.
- Riittävä annos vastaa noin 2–3 voideltua leipäpalaa päivittäin.
- Kokeile Alentajaa myös puuron tai perunan päälle.

Katso maistuvat reseptit: www.alentaja.fi

* Yli 3 gramman päiväannosta ei suositella, koska sillä ei saavuteta lisähyötyä.

VINKKI!

Aloittaessasi Alentajan käytön voit punnita pakkauksesta riittävän päiväannoksen, jotta saat kuvan siitä, mikä on riittävä määrä levitettä.



¹ European Food Safety Authority: Plant Stanols and Plant Sterols and Blood LDL-Cholesterol. The EFSA Journal (2009) 1175, 1-9.

² Henkilöiden, jotka käyttävät kolesterolilääkitystä, tulisi keskustella lääkärin kanssa tuotteen käytöstä. Alentaja-tuotteita ei ole tarkoitettu henkilöille, joiden ei ole tarvetta seurata verensä kolesterolitasoa. Tuotteita ei suositella raskaana oleville, imettäville tai alle 5-vuotiaille lapsille.

Näin hoidat ruokavaliolla suurentuneita veren kolesteroliarvoja ja kohonnutta verenpainetta



- Valitse levitteeksi, salaattiin, ruoanlaittoon ja leivontaan pehmeät rasvat: vähintään 60 % rasvaa sisältävä margariini tai kasvirasvalevite, kasviöljyt ja juokseva margariini.
- Syö lisäksi pähkinöitä, manteleita ja siemeniä noin kaksi ruokalusikallista päivässä ja kalaa 2-3 kertaa viikossa.
- Kasviksia, marjoja ja hedelmiä suosittellaan käytettävän monipuolisesti vähintään 500–800 grammaa päivässä, mikä vastaa noin 5–9 annosta.
- Valitse viljatuotteista täysjyväleipä ja muut täysjyväviljatuotteet vähäsuolaisina ja -sokerisina.
- Valitse maitotuotteet rasvattomina tai vähärasvaisina.
- Käytä viikossa korkeintaan 350 g kypsennettyä lihaa, josta prosessoidun lihan osuuden tulee olla mahdollisimman vähäinen. Punaisen lihan kulutuksen vähentämistä ei tule korvata siipikarjan lihalla.
- Käytä vain vähän suolaa ja valitse vähäsuolaiset elintarvikkeet.
- Syö ja juo sokeria, kuten leivonnaisia, makeisia, mehuja ja virvoitusjuomia, kohtuudella.
- Valitse kahviksi suodatinkahvi, kivennäisvedeksi vähänatriuminen vesi ja juo alkoholia kohtuudella.

OTA KOLESTEROLIA ALENTAVA LEVITE JOKAPÄIVÄISEKSI TAVAKSI

Veren normaalia kolesterolia ylläpitävän ruokavalion tavoitteena ei ole rasvan vähentäminen, vaan rasvan laadun pehmentäminen eli **pehmeiden rasvojen valitseminen kovien sijaan**. Alentaja on kokonaisvaltaisesti sydän- ja verisuoniterveyttä edistävä tuote, sillä sen tehoaineiden, kasvisteroliin, lisäksi sen rasvan laatu on erittäin pehmeä. Siksi Alentajan suosittelu käyttö-määrä varmistaa osaltaan, että saat ruoasta riittävästi pehmeää rasvaa. Kaikki Alentaja-tuotteet sisältävät suolaa vain 0,7–0,9 %.



	Alentaja +kalsium 60	Alentaja Plus 50 %	Alentaja +kalium 70 %	Alentaja 60	Alentaja Maukas 60
Laktoositon	•	•	•	•	•
Maidoton	•	•	•	•	•
Lisätty kalium			•		
Lisätty kalsium	•				
Palmuöljytön	•				•
	•	•	•	•	•
	•	•	•	•	•