

Alentaja – med bevisad kolesterolsänkande effekt

Alentaja är ett kolesterolsänkande pålägg som är framtaget för dig som vill sänka kolesterolhalten i blodet. Alentaja **sänker effektivt den skadliga LDL-kolesterolhalten**, i snitt 10 % på 2–3 veckor.¹ Den goda effekten baserar sig på ett tillräckligt dagligt intag av växtsteroler som du får från Alentaja pålägget. Kom även ihåg vikten av **hälsosamma levnadsvanor och en mångsidig balanserad kost** för att uppnå ett gott resultat. Effekten från Alentaja håller i sig så länge som du använder produkten enligt rekommendationerna. Alentaja ger även ytterligare effekt till eventuell statinmedicinering.²

FÖR ATT FÅ I DIG EN TILLRÄCKLIG DAGLIG MÄNGD AV ALENTAJA:

- Ät **20–32 g** Alentaja +kalcium- Alentaja +kalium, Alentaja Maukas eller Alentaja 60 -bredbart pålägg (innehåller 1,5–3 g växtsteroler*) eller **25–30 g** Alentaja PLUS -bredbart pålägg (innehåller 1,5–3 g växtsteroler*)
- Dela upp den dagliga rekommenderade mängden på flera måltider och mellanmål.
- Bred på rejält med Alentaja bredbart pålägg ifall du äter endast enstaka brödskivor.
- En tillräcklig mängd motsvarar ungefär 2–3 brödskivor dagligen.
- Testa även lägga en klick Alentaja i gröten eller på bakad potatis!

Kolla in våra härliga recept (på finska): www.alentaja.fi

* Dagligt intag på över 3 g rekommenderas inte eftersom det inte ger ytterligare effekt.

TIPS!

När du börjar din användning av Alentaja kan du väga upp den dagliga rekommenderade mängden. Detta hjälper dig att få en bild av hur mycket bredbart pålägg som du rekommenderas använda dagligen.



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

² Personer som använder kolesterolsänkande läkemedel bör rådfråga läkare innan användning. Alentaja produkterna är inte ämnade för personer som inte har behov av att följa med de egna kolesterolhalten i blodet. Produkterna rekommenderas inte till gravida eller ammande personer, ej heller till barn under 5 år.

Så här kan du med hjälp av kosten sänka förhöjda kolesterolhalter och förhöjt blodtryck





- Välj produkter som innehåller mjuka fetter till pålägget, sallader, i matlagning samt bakning. Som nyckelregel bör du välja margarin, vegetabiliska matfetter, vegetabiliska oljor samt flytande margarin som innehåller minst 60 % fett.
- Ät dagligen ungefär två matskedar med nötter, mandlar och frön. Ät även fisk 2-3 gånger i veckan.
- Grönsaker, bär och frukter rekommenderas att konsumeras mångsidigt i en mängd av minst 500–800 gram per dag, vilket motsvarar cirka 5–9 portioner.
- Välj fullkornsbröd och andra fullkornsprodukter med lågt salt- och sockerinnehåll.
- Använd fettfria mjölkprodukter eller mjölkprodukter med låg fetthalt.
- Högst 350 g tillagat kött per vecka, varav andelen processat kött bör vara så liten som möjligt. Den minskade andelen av rött kött bör inte ersättas med kött från fjäderfä.
- Salta med måtta och välj livsmedel med låga salthalter.
- Begränsa intaget av livsmedel och drycker som innehåller tillsatt socker.
- Välj bryggkaffe som kaffe, mineralvatten med låg natriumhalt och drick alkohol med måtta.

GÖR KOLESTEROLSÄNKANDE PÅLÄGG TILL EN DAGLIG VANA

Målet med en diet som upprätthåller normal kolesterolhalt i blodet är inte att minska intag av fett, utan att mildra kvaliteten på fettet, det vill säga att välja **mjuka fetter istället för hårda**. Alentaja är en omfattande hjärt- och hälsoprodukt på grund av dess aktiva ingredienser växtsteroler samt produktfamiljens mycket mjuka fettkvalitet. Den rekommenderade dagliga mängden Alentaja ser alltså dessutom till att du får tillräckligt med mjuka fetter från maten du äter. Alla Alentaja-produkter innehåller endast 0,7–0,9 % salt.



	Alentaja +kalsium 60	Alentaja Plus 50 %	Alentaja +kalium 70 %	Alentaja 60	Alentaja Maukas 60
Laktosfri	•	•	•	•	•
Mjölkfri	•	•	•	•	•
Tillsatt kalium			•		
Tillsatt kalsium	•				
Utan palmolja	•				•
	•	•	•	•	•
	•	•	•	•	•