

LISÄTTY  
KASVISTEROLEITA

# Alentaja

*Tutkitusti tehokas*  
**KOLESTEROLIA  
ALENTAVA LEVITE.**



**AINOA SUOMESSA VALMISTETTU  
KOLESTEROLIA ALENTAVA LEVITE.**

## Levite sydänystävälliseen ruokavalioon

Alentaja on rypsiöljypohjainen kasvisteroleja sisältävä levite, jota suositellaan osaksi sydänterveyttä edistävää ruokavaliota. Kasvisterolien on tieteellisten tutkimusten mukaan osoitettu vähentävän veren kolesterolipitoisuutta osana terveellistä elämäntapaa sekä monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota, joka sisältää säännöllisesti kasviksia ja hedelmiä <sup>(1)</sup>.

Kasvisteroleja sisältävän Alentajan rasva on laadultaan pehmeää, joten se sopii erinomaisesti osaksi sydänterveellistä ruokavaliota. Levite on luonteva ja helppo tapa saada kasvisteroleja ja pehmeää rasvaa riittävästi, kun sitä käytetään useasti päivässä.

Alentaja on tarkoitettu aikuisille, joiden veren LDL-kolesteroliarvo (eli ns. ”paha kolesteroli”) on kohonnut. Myös nuoret ja lapset voivat käyttää Alentajaa tarvittaessa osana veren kolesterolipitoisuutta pienentävää ruokavalihoitoa <sup>(2,5)</sup>. Tuotteita ei suositella raskaana oleville ja imettäville naisille tai alle 5-vuotiaille lapsille. Näillä ryhmillä on erityisiä ravitsemuksellisia tarpeita, eikä kolesterolin alentaminen yleensä ole tällöin tarpeen.

## Alentaja tehoaa nopeasti ja pysyvästi

Säännöllinen ja riittävä kasvisterolituotteiden käyttö voi vähentää veren LDL-kolesterolipitoisuutta jopa 7–12,5 % jo 2–3 viikossa <sup>(1,6)</sup>. Sopiva kasvisterolien määrä on 1,5–3,0 g/vrk. Yli 3 gramman päiväannosta ei suositella, koska sillä ei saavuteta lisähyötyä. Riittävän annoksen kasvisteroleja saa käyttämällä 20–32 grammaa Alentaja +kalium 70 %, Alentaja 60, Alentaja Maukas 60 tai Alentaja +kalsium 60 -levitettä päivittäin, jolloin LDL-kolesterolipitoisuus laskee jopa 7–10 % jo 2–3 viikossa. Alentaja PLUS 50 % -levitteen riittävä käyttömäärä on päivittäin 25–30 grammaa, jolloin veren LDL-kolesterolipitoisuus laskee jopa 10–12,5 % jo 2–3 viikossa. Määrät vastaavat noin 4–6 teelusikallista levitettä. Jatkuvalle käytöllä saavutettu hyöty säilyy <sup>(1)</sup>.

Lue lisää  
sydänystävällisestä  
ruokavaliosta:  
[www.alentaja.fi](http://www.alentaja.fi)

# Alentaja antaa lisätehoa kolesterolilääkitykseen

Kasvisterolien käyttöä voidaan jatkaa myös kolesterolilääkityksen rinnalla. Kasvisterolia sisältävän elintarvikkeen käytön aloittaminen vakiintuneen statiinilääkityksen rinnalla pienentää LDL-kolesterolia edelleen keskimäärin 10 %.<sup>(2)</sup> Alentaja antaa siis lisätehoa myös kohonneen kolesterolin statiinihoidon yhteydessä. Käytön aloittamisesta tulee keskustella lääkärin kanssa, lääkeannosta voi olla tarpeen muuttaa.

Lähteet:

1. European Food Safety Authority: Plant Stanols and Plant Sterols and Blood LDL-Cholesterol, The EFSA Journal (2009) 1175, 1-9.
2. Dyslipidemat. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Sisätautilääkärien Yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2021. Saatavilla internetissä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi).
3. Sydän ja ruoka -suositus. Suomen Sydänliitto ry, 2019. Saatavilla internetissä: [www.sydänliitto.fi](http://www.sydänliitto.fi).
4. Diabeetikon ruokavaliosuositukset. Suomen Diabetesliitto ry, 2019. Saatavilla internetissä: [www.diabetes.fi](http://www.diabetes.fi).
5. Syödään yhdessä -ruokasuositukset lapsiperheille. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2016. Saatavilla internetissä: [www.julkari.fi](http://www.julkari.fi).
6. Euroopan unionin virallinen lehti (21.6.2014), Komission asetus (EU) N:o 686/2014 20.6.2014, L 182/27.
7. Tikkanen M, Gylling H, Juonala M, Kovanen P. Ravinto ja kolesteroli: käännetään suomalaisten kolesterolitaso taas laskuun. Suomen Lääkärilehti 2013; 47: 3069-3072.

## Alentaja Maukas margariini 60

*Tuotteen kasvisterolit alentavat tehokkaasti veren kolesterolia. LAKTOOSITON, MAIDOTON, PALMUÖLJYTÖN.*

**Aineosat:** Rypsiöljy (42 %), vesi, kasvirasvat (kookos, shea), kasvisteroliesteri (kasvisterolia 7,5 %), suola (0,9 %), emulgointiaine (rypsilesitiini), A- ja D<sub>2</sub>-vitamiinit, luontaiset aromit, väri (beta-karoteeni).

**Ravintosisältö 100 g:**

|                              |                    |
|------------------------------|--------------------|
| Energia                      | 2220 kJ / 540 kcal |
| Rasva, josta                 | 60 g               |
| tyydyttyntä                  | 15 g               |
| kertatyydyttymättömät rasvat | 30 g               |
| monitydyttymättömät rasvat   | 15 g               |
| Hiilihydraatit, josta        | 0 g                |
| sokereita                    | 0 g                |
| Proteiini                    | 0 g                |
| Suola                        | 0,9 g              |
| E-vitamiini                  | 8 mg (67 %)**      |
| A-vitamiini                  | 800 µg (100 %)**   |
| D-vitamiini                  | 20 µg (400 %)**    |
| Omega-3                      | 3,5 g              |
| Omega-6                      | 11,5 g             |
| Laktoosi                     | 0 g                |
| Kasvisteroli                 | 7,5 g              |



UUTUUS!

## Alentaja +kalsium margariini 60

Tuotteen kasvisterolit alentavat tehokkaasti veren kolesterolia ja kalsium tukee luuston hyvinvointia. 30 g päivittäinen annos levitettä sisältää 30 % kalsiumin saantisuosituksesta. LAKTOOSITON, MAIDOTON, PALMUÖLJYTÖN.

**Aineosat:** Rypsiöljy (39 %), vesi, kasvirasvat (kookos, shea), kasvisteroliesteri (kasvisterolia 7,5 %), kalsiumkarbonaatti, suola (0,9 %), emulgointiaine (rypsilesitiini), A- ja D<sub>2</sub>-vitamiini, luontaiset aromit, väri (beta-karoteeni).



### Ravintosisältö 100 g:

|                             |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| Energia                     | 2220 kJ / 540 kcal |
| Rasva, josta                | 60 g               |
| tydyttyntä                  | 18 g               |
| kertatydyttymättömät rasvat | 28 g               |
| monitydyttymättömät rasvat  | 14 g               |
| Hiilihydraatit, josta       | 0 g                |
| sokereita                   | 0 g                |
| Proteiini                   | 0 g                |
| Suola                       | 0,9 g              |
| E-vitamiini                 | 7 mg (58 %)**      |
| A-vitamiini                 | 800 µg (100 %)**   |
| D-vitamiini                 | 20 µg (400 %)**    |
| Kalsium                     | 800 mg (100 %)**   |
| Omega-3                     | 3,5 g              |
| Omega-6                     | 10,5 g             |
| Laktoosi                    | 0 g                |
| Kasvisteroli                | 7,5 g              |

## Alentaja +kalium kasvirasvavevite 70 %

Tuotteen kasvisterolit alentavat tehokkaasti veren kolesterolia ja kalium auttaa säilyttämään verenpaineen normaalilla tasolla. LAKTOOSITON, MAIDOTON.

**Aineosat:** Rypsiöljy (48 %), vesi, kasvirasvat (SG-palmu\* ja kookos), kasvisteroliesteri (kasvisterolia 7,5 %), suola (0,7 %), kaliumkloridi, emulgointiaine (auringonkukulesitiini), aromit, A- ja D<sub>2</sub>-vitamiini, väri (beta-karoteeni).



### Ravintosisältö 100 g:

|                             |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| Energia                     | 2590 kJ / 630 kcal |
| Rasva, josta                | 70 g               |
| tydyttyntä                  | 17 g               |
| kertatydyttymättömät rasvat | 35 g               |
| monitydyttymättömät rasvat  | 18 g               |
| Hiilihydraatit, josta       | 0 g                |
| sokereita                   | 0 g                |
| Proteiini                   | 0 g                |
| Suola                       | 0,7 g              |
| E-vitamiini                 | 10 mg (83 %)**     |
| A-vitamiini                 | 800 µg (100 %)**   |
| D-vitamiini                 | 10 µg (200 %)**    |
| Kalium                      | 300 mg (15 %)**    |
| Omega-3                     | 4 g                |
| Omega-6                     | 14 g               |
| Laktoosi                    | 0 g                |
| Kasvisteroli                | 7,5 g              |

\*Kestävän kehityksen mukaisesti tuotettua ja sertifioitua palmuöljyä, [www.alentaja.fi](http://www.alentaja.fi)

\*\*Päivän saantisuosituksesta



## Alentaja PLUS kasvirasvalevite 50 %

Tuote sisältää 33 % muita Alentaja-levitteitä enemmän kasvisteroleita. Alentaa tehokkaammin veren kolesterolia.

LAKTOOSITON, MAIDOTON.

**Aineosat:** Vesi, rypsiöljy (34 %), kasvisteroliesteri (kasvisterolia 10 %), kasvirasvat (SG-palmu\* ja kookos), suola (0,9 %), emulgointiaineet (E471 kasvirasvasta, auringonkukkallesiini), aromit, A- ja D<sub>2</sub>-vitamiini, väri (beta-karoteeni).



### Ravintosisältö 100 g:

|                             |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| Energia                     | 1850 kJ / 450 kcal |
| Rasva, josta                | 50 g               |
| tydyttyynyttä               | 11 g               |
| kertatydyttymättömät rasvat | 24 g               |
| monitydyttymättömät rasvat  | 15 g               |
| Hiiilihdraatit, josta       | 0 g                |
| sokereita                   | 0 g                |
| Proteiini                   | 0 g                |
| Suola                       | 0,9 g              |
| E-vitamiini                 | 7 mg (58 %) **     |
| A-vitamiini                 | 800 µg (100 %) **  |
| D-vitamiini                 | 20 µg (400 %) **   |
| Omega-3                     | 3 g                |
| Omega-6                     | 12 g               |
| Laktoosi                    | 0 g                |
| Kasvisteroli                | 10 g               |

## Alentaja margariini 60

Tuotteen kasvisterolit alentavat tehokkaasti veren kolesterolia.

LAKTOOSITON, MAIDOTON.

**Aineosat:** Rypsiöljy (43 %), vesi, kasvisteroliesteri (kasvisterolia 7,5 %), kasvirasvat (SG-palmu\* ja kookos), suola (0,9 %), emulgointiaineet (E471 kasvirasvasta, auringonkukkallesiini), aromit, A- ja D<sub>2</sub>-vitamiini, väri (beta-karoteeni).



### Ravintosisältö 100 g:

|                             |                    |
|-----------------------------|--------------------|
| Energia                     | 2220 kJ / 540 kcal |
| Rasva, josta                | 60 g               |
| tydyttyynyttä               | 13 g               |
| kertatydyttymättömät rasvat | 31 g               |
| monitydyttymättömät rasvat  | 16 g               |
| Hiiilihdraatit, josta       | 0 g                |
| sokereita                   | 0 g                |
| Proteiini                   | 0 g                |
| Suola                       | 0,9 g              |
| E-vitamiini                 | 9 mg (75 %) **     |
| A-vitamiini                 | 800 µg (100 %) **  |
| D-vitamiini                 | 10 µg (200 %) **   |
| Omega-3                     | 4 g                |
| Omega-6                     | 12 g               |
| Laktoosi                    | 0 g                |
| Kasvisteroli                | 7,5 g              |

\*Kestävän kehityksen mukaisesti tuotettua ja sertifioitua palmuöljyä, [www.alentaja.fi](http://www.alentaja.fi)

\*\*Päivän saantisuosituksesta

## Tiesitkö?

LDL-kolesterolin pienentäminen on keskeistä valtimotautien, kuten sepelvaltimotaudin, ehkäisyssä ja hoidossa. Muutokset elintavoissa ovat kohonneen kolesterolin ensisijainen hoitomuoto, ja noudattamalla ruokavaliosuosituksia voidaan LDL-kolesterolia pienentää merkittävästi.

Tärkeimmät ruokavalion muutokset ovat siirtyminen kovan rasvan käytöstä pehmeään, riittävä ravintokuidun saanti, ruuasta saatavan kolesterolin vähentäminen sekä kasvisterolia tai -stanolia sisältävien terveysvaikutteisten elintarvikkeiden käyttö. Lisäksi on tärkeää syödä päivittäin kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä liikkua säännöllisesti. Ruokavaliomuutokset ovat tärkeä osa hoitoa myös silloin, kun kohonneen kolesterolin hoito vaatii lisäksi myös lääkehoitoa.<sup>(5)</sup>

# Alentaja

Tehokas tapa alentaa kolesterolia

Suomessa valmistettu Alentaja on kasvisteroleita sisältävä levite, joka pienentää **tehokkaasti, nopeasti, pysyvästi ja turvallisesti veren LDL -kolesterolipitoisuutta**. Tuotteiden teho perustuu **jokapäiväiseen ja riittävään käyttöön**.

Tarkista, että käytät levitettä riittävästi päivittäin. Tehokkaan LDL-kolesterolia vähentävän vaikutuksen aikaansaamiseksi **päivittäisen käyttömäärän tulisi olla Alentaja Maukas, Alentaja 60, Alentaja +kalium, Alentaja +kalsium -levitteiden osalta 20–32 grammaa ja Alentaja PLUS -levitteen osalta 25–30 grammaa. Levitemäärät vastaavat noin 4–6 teelusikallista levitettä päivittäin**. Jatkuvalla käytöllä teho säilyy. Muista myös terveellisen elämäntavan ja ruokavalion merkitys.

Levitteissä on **pehmeä rasvan laatu ja suolaa vain 0,7–0,9 %**. Alentaja-levitteille on myönnetty **Sydänmerkki** osoituksena siitä, että ne ovat levitteiden tuoteryhmässä rasvan laadun ja suolan määrän suhteen ravitsemuksellisesti parempi valinta. Alentaja +kaliumiin on lisätty kaliumia, joka edistää verenpaineen pysymistä normaalina. Alentaja +kalsiumiin on lisätty kalsiumia, joka on tarpeellinen luuston pysymiselle normaalina.



Alentaja antaa **lisätehoa** kolesterolilääkityksen rinnalla. Käytön aloitamisesta tulee kuitenkin ensin keskustella lääkärin kanssa.

**Alentaja-levitteet ovat laktoosittomia, maidottomia ja sopivat myös vegaaniruokavalioon.**

[www.alentaja.fi](http://www.alentaja.fi)

Kasvisteroli alentaa kolesterolia.

Korkea kolesterolia on sepelvaltimotaudin riskitekijä.