

ALENTAJA - MED BEVISAD KOLESTEROLSÄNKANDE EFFEKT

Alentaja är framtaget för dig som **vill sänka skadliga LDL-kolesterolhalter i blodet**. Alentaja sänker LDL-kolesterolhalten effektivt, i snitt med 10 % på 2-3 veckor¹. 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 statinmedicinering².

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

- **Ät 20-32 g** Alentaja 2-teho- eller Alentaja 60-bredbart pålägg (innehåller 1,5 - 3 g växtsteroler*) eller **20-30 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 brödskeivor.
- En tillräcklig mängd motsvarar ungefär 2-3 brödskeivor dagligen.

Kolla in våra läckra 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.



SÅHÄR KAN DU MED HJÄLP AV KOSTEN SÄNKA FÖRHÖJDA KOLESTEROLVÄRDEN OCH HÖGT 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.
- Ät rikligt och varierat av frukt, bär och grönsaker.
- Välj fullkornsbröd och andra fullkornsprodukter med lågt salt- och sockerinnehåll.
- Använd fettfria eller fettsnåla mjölkprodukter.
- Kyckling och kalkon är bättre alternativ än rött kött. Välj kött, köttprodukter och färdigrätter med lågt fett- och saltinnehåll.
- Salta med måtta och välj livsmedel med låga salthalter.
- Begränsa intaget av livsmedel och drycker med 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 kärlhälsofrämjande produkt tack vare 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 Alentajas produkter innehåller endast 0,7–0,9 % salt. Alentaja 2-teho innehåller förutom växtsteroler även kalium som hjälper till att upprätthålla ett normalt blodtryck.

			
Produkt	Alentaja margarin 60 400g	Alentaja Plus vegetabiliskt matfett 50 % 375g	Alentaja 2-teho vegetabiliskt matfett 70 % 400g
Laktosfri	x	x	x
Mjölkfri	x	x	x
Tillsatt kalium			x
Hjärtmärket 	x	x	x
Vegansk 	x	x	x

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 sänka kolesterolhalterna i blodet. Produkterna rekommenderas inte till gravida eller ammande personer. Ej heller till barn under 5 år.