

Keiju



Alentaja

Tutkitusti tehokas
**KOLESTEROLIA
ALENTAVA LEVITE.**

VALMISTETTU
SUOMESSA
VALMISTETTU



Keiju Alentaja on ainoa Suomessa valmistettu kolesterolia alentava levite.

LEVITE SYDÄNYSTÄVÄLLISEEN RUOKAVALIOON

Keiju Alentajaa suositellaan osaksi sydänystävällistä ruokavaliota. Se voi olla myös ensimmäinen askel sitä kohti. Keiju Alentaja on rypsiöljypohjainen kasvisteroleja sisältävä levite. Kasvisteroliin on tieteellisten tutkimusten mukaan osoitettu alentavan veren kolesterolia osana terveellistä elämäntapaa sekä monipuolista ja tasapainoista ruokavaliota, joka sisältää säännöllisesti kasviksia ja hedelmiä ⁽¹⁾.

Dyslipidemioiden Käypä Hoito -suosituksessa⁽²⁾, Suomen Sydänliiton⁽³⁾ ja Suomen Diabetesliiton⁽⁴⁾ ravitsemussuosituksessa sekä Lapsiperheiden ruokasuosituksessa⁽⁵⁾ kasvisteroleilla täydennettyjä elintarvikkeita suositellaan osana sydänystävällistä ruokavaliota. Kasvisteroleja sisältävä levite on erinomainen tuotevaihto, koska se sisältämänsä pehmeän rasvan laadun vuoksi sopii kokonaisuudessaan osaksi sydänystävällistä ruokavaliota. Levite on myös luonteva ja helppo tapa saada kasvisteroleja ja pehmeää rasvaa riittävästi, kun sitä käytetään usean kerran päivässä.

Kasvisteroleja sisältävä Keiju Alentaja on tarkoitettu aikuisille, joiden veren LDL-kolesteroliarvo on kohonnut. Myös nuoret ja lapset voivat käyttää Keiju Alentajaa tarvittaessa osana veren kolesterolipitoisuutta pienentävää ruokavaliohoitoa^(2,5). 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.

Lue
sydänystävällisestä
ruokavaliosta:
alentaja.fi





KEIJU ALENTAJA ANTAA LISÄ-TEHOA STATIINILÄÄKITYKSEEN

Kasvisterolien käyttöä voidaan jatkaa myös statiinihoidon rinnalla. Kasvisterolia sisältävän elintarvikkeen käytön aloittaminen vaikiintuneen statiinilääkityksen rinnalla pienentää LDL-kolesterolia edelleen keskimäärin 10 %.⁽²⁾ Keiju Alentaja antaa siis lisätehoa myös statiinihoidon yhteydessä. Käytön aloittamisesta tulee keskustella lääkärin kanssa, sillä lääkemannosta voi tarvita ehkä muuttoa.

KEIJU ALENTAJA TEHOAA NOPEASTI JA PYSYVÄSTI

Säännöllinen ja riittävä kasvisterolituotteiden käyttö voi vähentää veren LDL-kolesterolipitoisuutta jopa 7–12,5 % jo 2–3 viikossa^(1,6). Sopiva kasvisterolimäärä on 1,5–3,0* g/vrk, mikä tarkoittaa noin 4–8 tl (20–40 g) Keiju Alentaja 2-teho -kasvirasvalevitettä tai Keiju Alentaja 60 -margariinia tai 5–6 tl (25–30 g) Keiju Alentaja PLUS -kasvirasvalevitettä päivässä. Jatkuvalle käytölle saavutettu hyöty säilyy⁽¹⁾.

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

Lähteet:

1. European Food Safety Authority: Plant Stanols and Plant Sterols and Blood LDL-Cholesterol, The EFSA Journal (2009) 1175, 1-9.
2. Dyslipidemiat. Käypä hoito-suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Sisätautilääkärien Yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2013. Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi.
3. Ruoka sydänterveyden edistämiseksi – Sydänliiton ravitsemussuositus. Suomen Sydänliitto ry, 2015. Saatavilla internetissä: www.sydanliitto.fi.
4. Diabeetikon ruokavaliosuositus 2008. Suomen Diabetesliitto ry, 2008. Saatavilla internetissä: www.diabetes.fi.
5. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille. Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2016. Saatavilla internetissä: 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 kolesterolitasa taas laskuun. Suomen Lääkärilehti 2013; 47: 3069-3072.

TIESITKÖ?

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

Tärkeimmät ruokavalion muutokset ovat siirtyminen kovan rasvan käytöstä pehmeään, ravintokuidun lisääminen, ruuasta saatavan kolesterolin vähentäminen sekä kasvisterolia tai -stanolia sisältävien terveysvaikutteisten elintarvikkeiden käyttö. Tärkeää on myös nauttia kasviksia, hedelmiä ja marjoja sekä liikkua säännöllisesti. Ruokavaliomuutokset ovat tärkeä osa hoitoa myös silloin, kun hyperkolesterolemian hoito vaatii lisäksi myös lääkehoitoa.⁽⁵⁾

Keiju Alentaja 2-teho kasvirasvavevite 70 %

Keiju Alentaja 2-tehossa yhdistyy kaksi terveysvaikutusta. Sen kasvisteroliesteri alentaa veren kolesterolia turvallisesti ja tehokkaasti, ja kalium auttaa säilyttämään verenpaineen normaalilla tasolla.

Aineosat:

Rypsiöljy (48 %), vesi, kasvirasvat (SG-palmu* ja kookos vaihtelevina osuuksina), kasvisteroliesteri (kasvisterolia 7,5 %), suola (0,7 %), kaliumkloridi, emulgointiaine (auringonkukkalesiitiini), aromit, A- ja D₂-vitamiini, väri (beta-karoteeni)

Pakkausko 400 g

Ravintosisältö 100 g:



Energia	2590 kJ / 630 kcal
Rasva, josta	70 g
tyydyttynyttä	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 %)**
<hr/>	
Omega-3	4 g
Omega-6	14 g
Laktoosi	0 g
Kasvisteroli	7,5 g
Kalium	300 mg (15%)**

*Lisenssinumero RSP0-1106189, www.bunge.fi **Päivän saantisuosituksista

Keiju Alentaja PLUS kasvirasvavevite 50 %

Aineosat:

Vesi, rypsiöljy (34 %), kasvisteroliesteri (kasvisterolia 10 %), kasvirasvat (SG-palmu* ja kookos vaihtelevina osuuksina), suola (0,9 %), emulgointiaineet (E471 kasvirasvasta, auringonkukkalesiini), aromit, A- ja D₂-vitamiini, väri (beta-karoteeni).

Pakkauskoko 250 g

Ravintosisältö 100 g:



Energia	1850 kJ / 450 kcal
Rasva, josta	50 g
tydyttyynyttä	11 g
kertatydyttymättömät rasvat	24 g
monitydyttymättömät rasvat	15 g
Hiilihydraatit, josta	0 g
sokereita	0 g
Proteiini	0 g
Suola	0,9 g
E-vitamiini	7 mg (92 %) **
A-vitamiini	800 µg (100 %) **
D-vitamiini	20 µg (400 %) **

Omega-3	3 g
Omega-6	12 g
Laktoosi	0 g
Kasvisteroli	10 g

Keiju Alentaja margariini 60

Aineosat:

Rypsiöljy (43 %), vesi, kasvisteroliesteri (kasvisterolia 7,5 %), kasvirasvat (SG-palmu* ja kookos vaihtelevina osuuksina), suola (0,9 %), emulgointiaineet (E471 kasvirasvasta, auringonkukkalesiini), aromit, A- ja D₂-vitamiini, väri (beta-karoteeni)

Pakkauskoko 400 g

Ravintosisältö 100 g:



Energia	2220 kJ / 540 kcal
Rasva, josta	60 g
tydyttyynyttä	13 g
kertatydyttymättömät rasvat	31 g
monitydyttymättömät rasvat	16 g
Hiilihydraatit, josta	0 g
sokereita	0 g
Proteiini	0 g
Suola	0,9 g
E-vitamiini	9 mg (117 %) **
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



Keiju Alentaja

Keiju Alentaja-levitteet ovat kasvisteroleja sisältäviä levitteitä, jotka pienentävät **tehokkaasti, nopeasti, pysyvästi ja turvallisesti** veren LDL-kolesterolipitoisuutta. Tuotteiden teho perustuu **jokapäiväiseen ja riittävään käyttöön**.

Tehokkaan LDL-kolesterolia alentavan vaikutuksen aikaansaamiseksi **päivittäisen käyttömäärän tulisi olla 4–8 tl (20–40 g) Keiju Alentaja 2-teho -kasvirasvalemittettä tai Keiju Alentaja 60 -margariinia tai 5–6 tl (25–30 g) Keiju Alentaja PLUS -kasvirasvalemittettä**. Tarkista, että käytät lemittettä riittävästi päivittäin.

Jatkuvalla käytöllä teho säilyy.

Levitteissä on **pehmeä rasvan laatu ja suolaa vain 0,7–0,9 %**. Lisäksi Keiju Alentaja 2-teho -kasvirasvalemitteseen on lisätty kaliumia, joka edistää verenpaineen pysymistä normaalina. Siksi levitteet sopivat erinomaisesti sekä suurentuneiden veren kolesteroliarvojen että kohonneen verenpaineen ruokavaliohoitoon.

Keiju Alentaja antaa **lisätehoa** statiinilääkityksen rinnalla. Käytön aloittamisesta tulee kuitenkin ensin keskustella lääkärin kanssa.

Keiju Alentajalle -levitteille on myönnetty **Sydänmerkki** osoituksena siitä, että ne ovat levitteiden tuoteryhmässä rasvan laadun ja suolan määrän suhteen ravitsemuksellisesti parempi valinta.



Keiju Alentaja -levitteet ovat **laktoosittomia, maidottomia, soijattomia, säilöntäaineettomia ja vitamiinoituja**. Ne sopivat **veganeille**.

www.alentaja.fi

Bunge Finland Oy Kuluttajapalvelu
PL 400, 21201 Raisio

020 125 2222 (arkisin klo 9–14)

kuluttajapalvelu@bunge.fi

www.bunge.fi

BUNGE