

Keiju



# Alentaja

Tutkitusti tehokas  
**KOLESTEROLIA  
ALENTAVA LEVITE.**

VALMISTETTU  
SUOMESSA  
VALMISTETTU



Keiju Alentaja on ainoa Suomessa valmistettu kolesterolia alentava levite.

# LEVITE SYDÄNTERVEYTTÄ EDISTÄVÄÄN RUOKAVALIOON

Keiju Alentajaa suositellaan osaksi sydänterveyttä edistävää ruokavaliota. Suosituksia noudattamalla on mahdollisuus alen-  
taa riskiä sairastua valtimotauteihin<sup>(3)</sup>. Keiju Alentaja on rypsi-  
öljypohjainen kasvisteroleja sisältävä levite. Kasvisterolien on  
tieteellisten tutkimusten mukaan osoitettu vähentävän veren  
kolesterolipitoisuutta osana terveellistä elämäntapaa sekä moni-  
puolista ja tasapainoista ruokavaliota, joka sisältää säännöllisesti  
kasviksia ja hedelmiä <sup>(1)</sup>.

Dyslipidemioiden Käypä Hoito -suosituksessa<sup>(2)</sup>, Suomen Sy-  
dänliiton<sup>(3)</sup> ja Suomen Diabetesliiton<sup>(4)</sup> ravitsemussuosituksessa  
sekä Lapsiperheiden ruokasuosituksessa<sup>(5)</sup> kasvisteroleilla täy-  
dennettyjä elintarvikkeita suositellaan osana sydänterveyttä  
edistävää ruokavaliota. Kasvisteroleja sisältävä levite on erin-  
omainen tuotevaihto, koska se sisältämänsä pehmeän rasvan  
laadun vuoksi sopii kokonaisuudessaan osaksi sydänterveellistä  
ruokavaliota. Levite on myös luonteva ja helppo tapa saada kas-  
visteroleja ja pehmeää rasvaa riittävästi, kun sitä käytetään usean  
kerran päivässä.

Kasvisteroleja sisältävä Keiju Alentaja on tarkoitettu aikuisille,  
joiden veren LDL-kolesteroliarvo on suurentunut. Myös nuor-  
ret ja lapset voivat käyttää Keiju Alentajaa tarvittaessa osana  
veren kolesterolipitoisuutta pienentävää ruokavaliohoitoa<sup>(2,5)</sup>.

Tuotteita ei suositella raskaana oleville ja imet-  
täville naisille tai alle 5-vuotiaille lapsille.

Näillä ryhmillä on erityisiä ravitse-  
muksellisia tarpeita, eikä kolesteroli-  
nin alentaminen yleensä ole tällöin  
tarpeen.

Lue  
sydänterveyttä edistävästä  
ruokavaliosta:  
[alentaja.fi](http://alentaja.fi)





## KEIJU ALENTAJA ANTAA LISÄ-TEHOA STATIINIILÄÄKITYKSEEN

Kasvisterolien käyttöä voidaan jatkaa myös statiinihoidon rinnalla. Kasvisteroleja sisältävän elintarvikkeen käytön aloittaminen vakiintuneen statiinihoidon rinnalla vähentää veren LDL-kolesterolipitoisuutta edelleen noin 7–10% <sup>(2)</sup>. Keiju Alentaja antaa siis lisätehoa myös statiinihoidon yhteydessä. Käytön aloittamisesta tulee keskustella lääkärin kanssa, sillä lääkannosta voi tarvita ehkä muuttaa.

## KEIJU ALENTAJA TEHOAA NOPEASTI, TEHOKKAASTI 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, mikä tarkoittaa noin 4–8 teelusikallista (20–40 grammaa) Keiju Alentaja 2-teho 70 -kasvirasvavevitettä tai Keiju Alentaja 60 -margariinia tai 5–6 teelusikallista (25–30 grammaa) Keiju Alentaja PLUS 50 -kasvirasvavevitettä päivässä. Jatkuvalle käytölle saavutettu hyöty säilyy <sup>(1)</sup>.

*\*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. Dyslipidemat. Käypä hoito-suositus. Suomalaisen Lääkäriseura Duodecimin ja Suomen Sisätautilääkärien Yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2017. Saatavilla internetissä: [www.kaypahoito.fi](http://www.kaypahoito.fi).
3. Ruoka sydänterveyden edistämiseksi – Sydänliiton ravitsemussuositus. Suomen Sydänliitto ry, 2016. Saatavilla internetissä: [www.sydanliitto.fi](http://www.sydanliitto.fi).
4. Diabeetikon ruokavaliosuositus 2008. Suomen Diabetesliitto ry, 2008. Saatavilla internetissä: [www.diabetes.fi](http://www.diabetes.fi).
5. Syödään yhdessä – ruokasuositukset lapsiperheille 2019. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos ja Valtion ravitsemusneuvottelukunta, 2019. Saatavilla internetissä: [www.ruokavirasto.fi](http://www.ruokavirasto.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.

# TIESITKÖ?

LDL-kolesterolin vähentäminen on keskeistä valtimotautien, kuten sepelvaltimotaudin ehkäisyssä ja hoidossa. Muutokset elintavoissa ovat hyperkolesterolemian ensisijainen hoitomuoto, ja noudattamalla ruokavaliosuosituksia voidaan LDL-kolesterolia vähentää 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.<sup>(7)</sup>

## Keiju Alentaja 2-teho kasvirasvavalevite 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 (auringonkukkalesitiini), aromit, A- ja D<sub>2</sub>-vitamiini, väri (beta-karoteeni)

Pakkausko 400 g

Ravintosisältö 100 g:



Energia	2590 kJ / 630 kcal
Rasva, josta	70 g
tyyydyttyntä	17 g
kertatyydyttymättömät 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 %)**

\*Kestävän kehityksen mukaisesti tuotettua ja sertifioitua palmuöljyä, [www.alentaja.fi](http://www.alentaja.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, auringonkukkallesiini), aromit, A- ja D<sub>2</sub>-vitamiini, väri (beta-karoteeni).

Pakkausko 250 g

Ravintosisältö 100 g:



Energia	1850 kJ / 450 kcal
Rasva, josta	50 g
tydyttyntä	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, auringonkukkallesiini), aromit, A- ja D<sub>2</sub>-vitamiini, väri (beta-karoteeni)

Pakkausko 400 g

Ravintosisältö 100 g:



Energia	2220 kJ / 540 kcal
Rasva, josta	60 g
tydyttyntä	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

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

\*\*Päivän saantisuosituksista



Keiju Alentaja

Keiju Alentaja-levitteet ovat kasvisteroleja sisältäviä levitteitä, jotka vähentävät **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 4–8 teelusikallista (20–40 grammaa) Keiju Alentaja 2-teho -kasvirasvalevitettä tai Keiju Alentaja 60 -margariinia tai 5–6 teelusikallista (25–30 grammaa) Keiju Alentaja PLUS -kasvirasvalevitettä. Jatkuvalle käytölle teho säilyy.

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

Keiju Alentaja antaa **lisätehoa** statiinihoidon 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](http://www.alentaja.fi)

Bunge Finland Oy Kuluttajapalvelu  
PL 400, 21201 Raisio

020 125 2222 (arkisin klo 9–14)

[kuluttajapalvelu@bunge.fi](mailto:kuluttajapalvelu@bunge.fi)

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

**BUNGE**