

Alentaja PLUS kasvirasvalevite 50 %

Aineosat:

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

Pakkausko 375 g g
Ravintosisältö 100 g:



Energia	1850 kJ / 450 kcal
Rasva, josta	50 g
tydytynyttä	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

Alentaja margariini 60

Aineosat:

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

Pakkausko 400 g
Ravintosisältö 100 g:



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

**Päivän saantisuosituksista

Alentaja

Tehokas tapa alentaa kolesterolia

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

Tarkista, että käytät levitettä riittävästi päivittäin. Tehokkaan LDL-kolesterolia vähentävän vaikutuksen aikaansaamiseksi päivittäisen käyttömäärän tulisi olla **20–32 grammaa Alentaja 2-teho 70 -levitettä tai Alentaja 60 -margariinia tai 25-30 grammaa Alentaja Plus 50 -levitettä**. Määrät vastaavat noin 2–3 voideltua leipäpalaa. Jatkuvalle käytölle teho säilyy.

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

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

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



Alentaja-levitteet ovat laktoosittomia, maidottomia, soijattomia, säilöntäaineettomia ja vitamiinoituja. Ne sopivat vegaaneille.

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



Alentaja

Tutkitusti tehokas
**KOLESTEROLIA
ALENTAVA LEVITE.**



Alentaja on ainoa Suomessa valmistettu kolesterolia alentava levite.

LEVITE SYDÄNYSTÄVÄLLISEEN RUOKAVALIOON

Alentajaa suositellaan osaksi sydänystävällistä ruokavaliota. Se voi olla myös ensimmäinen askel sitä kohti. Alentaja on rypsiöljypohjainen kasvisteroleja sisältävä levite. Kasvisterolien 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 täydennetyt elintarvikkeita suositellaan osana sydänystävällistä ruokavaliota. Kasvisteroleja sisältävä levite on erinomainen tuotevaihtoehto, 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 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 ruokavaliota^(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.

Nyt uusi ympäristöystävällisempi kartonkirasia!



ALENTAJA ANTAA LISÄTEHOA STATIINILÄÄKITYKSEEN

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

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 kasvisterolien määrä on 1,5–3,0 g/vrk*. Riittävän annoksen saa käyttämällä 20–32 g Alentaja 2-teho 70- tai Alentaja 60 -levitettä päivittäin, jolloin LDL-kolesteroli pitoisuus laskee jopa 7–10 % jo 2–3 viikossa. Alentaja PLUS 50 -levitteen riittävä käyttömäärä on päivittäin 25–30 g, jolloin veren LDL-kolesterolipitoisuus laskee jopa 10–12,5 % jo 2–3 viikossa. Määrät vastaavat noin 2–3 voideltua leipäpalaa. Jatkuvalla käytöllä 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 Sisätautilääkärin Yhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalaisen Lääkäriseura Duodecim, 2013. Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi.
3. Sydän ja ruoka – suositus. Suomen Sydänliitto ry, 2019. Saatavilla internetissä: www.sydänliitto.fi.
4. Diabeetikon ruokavaliosuositukset. Suomen Diabetesliitto ry, 2019. 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 kolesterolitaso 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 ruokavaliomuutokset 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⁾

www.alentaja.fi

Alentaja 2-teho kasvirasvalevite 70 %

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

Aineosat:

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

Pakkaukoko 400 g
Ravintosisältö 100 g:



Energia	2590 kJ / 630 kcal
Rasva, josta	70 g
tydyttyynyttä	17 g
kertatydytymättömät rasvat	35 g
monitydytymättömät rasvat	18 g
Hiihydraatit, 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 %)**
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

**Päivän saantisuosituksesta