

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.

A photograph showing three tubs of Alentaja spread on bread. One tub is open, showing the yellow spread. Another tub is open, showing the spread on a slice of bread. A third tub is closed. There are also some raspberries and a spoon on the table. A green callout bubble with a scalloped edge contains the text: "Lue lisää sydänystävällisestä ruokavaliosta: www.alentaja.fi".

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

## 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 päiväänsosta ei suositella, koska sillä ei saavuteta lisähyötyä. Riittävän annoksen kasvisteroleja saa käyttämällä 20–32 grammaa Alentaja +kalium 70 %, Alentaja 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 käytölle saavutettu hyöty säilyy <sup>(1)</sup>.

## 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, lääkemannosta 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. Dyslipidemia. 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 +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 %), kalsium-karbonaatti, suola (0,9 %), emulgointiaine (rypsileitiini), A- ja D<sub>2</sub>-vitamiini, luontaiset aromit, väri (beta-karoteeni).



UUTUUS!

### 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 (auringonkukka-lesitiini), aromit, A- ja D<sub>2</sub>-vitamiini, väri (beta-karoteeni).



UUSI NIMI!  
2-teho  
on nyt  
+kalium

### 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>(6)</sup>

# Alentaja

Tehokas tapa alentaa kolesterolia

Alentaja on kasvisteroleita sisältävä levite, joka pienentää **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 60, Alentaja +kalium tai Alentaja +kalsium tai 25–30 grammaa Alentaja PLUS -levitettä. 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 +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 aloittamisesta tulee kuitenkin ensin keskustella lääkärin kanssa.

Alentaja-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 ja sopivat myös vegaaniruokavalioon.**

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

Kasvisteroli alentaa kolesterolia.  
Korkea kolesterolia on sepelvaltimotaudin riskitekijä.