



ProActiv[®]



START VANDAAG MET
Cholesterol verlagen



100%
PLANTAARDIG

ProActiv

VERLAAGT ACTIEF

cholesterol



Inhoud

WELKOM	4
HOE CHOLESTEROL VERLAGEN WERKT	5
PLANTENSTEROLEN	7
EEN VERANTWOORDE LEEFSTIJL	9
VERANTWOORD ETEN	11
RECEPTEN	14
CHOLESTEROL VERLAGEN	18

WELKOM

Elke prestatie begint met het besluit om te starten

Je hebt besloten om te beginnen met het verlagen van het cholesterol, welkom op de eerste dag van je gezondere leefstijl! In deze kit vind je informatie die je kan helpen als steun bij je zoektocht naar een gezondere leefstijl en een lager cholesterol.

Als je te horen hebt gekregen dat je een verhoogd cholesterol hebt, besef dan dat je niet alleen bent. Maar liefst 65% van de Nederlanders boven de 30 jaar heeft een verhoogd cholesterol*.



* Cijfers gebaseerd op het totale cholesterolgehalte van Nederlanders tussen 30-70 jaar. Bron: Factsheet Hartstichting, november 2012.

HOE CHOLESTEROL VERLAGEN WERKT

Cholesterol is een witte, vetachtige stof. Het speelt een belangrijke rol in het dagelijks functioneren van het lichaam - maar een hoog cholesterolgehalte is een risicofactor voor de ontwikkeling van coronaire hartziekten*.

ER ZIJN TWEE TYPEN CHOLESTEROL DIE MET NAME BELANGRIJK ZIJN:

LDL

LDL wordt vaak het "slechte" cholesterol genoemd - het haalt het cholesterol uit de lever en transporteert het naar de lichaamscellen. Verhoogd LDL-cholesterol staat algemeen bekend als een risicofactor voor de ontwikkeling van coronaire hartziekten*. Probeer het daarom zo laag mogelijk te houden.

* Hiervoor bestaan meerdere risicofactoren en de verandering van één van die factoren kan al dan niet een heilzaam effect hebben.

HDL

HDL wordt vaak het "goede" cholesterol genoemd. Het haalt het overtollig cholesterol uit het bloed en brengt het terug naar de lever waar het vervolgens wordt afgevoerd. Een verhoogd HDL-cholesterol wordt over het algemeen als goed beschouwd, dus het is belangrijk om de waarde van HDL-cholesterol in ieder geval op het aanbevolen niveau te behouden, dat is boven de 1,0 mmol/L voor mannen en meer dan 1,2 mmol/L voor vrouwen.

Je cholesterolgehalte begrijpen

✘ IK HEB NOG NOOIT MIJN CHOLESTEROL LATEN METEN

Door middel van een simpele bloedtest kun je erachter komen of je een verhoogd cholesterolgehalte hebt. Dit kan je laten doen door je huisarts, maar bijvoorbeeld ook in de apotheek wordt regelmatig een gratis cholesterol test aangeboden.

✔ IK HEB MIJN CHOLESTEROL LATEN METEN.

Cholesterol wordt gemeten in millimol per liter bloed, of mmol/L en voor volwassenen wordt aangeraden het totaal cholesterolgehalte lager te houden dan 5 mmol/L.

Geadviseerde normale totaal cholesterolwaarden in Nederland

5

mmol/L

5 MMOL/L OF MINDER VOOR VOLWASSENEN

2,5

mmol/L

2,5 MMOL/L OF MINDER VOOR VOLWASSENEN

En hiervan zou het LDL-cholesterol ("slechte" cholesterol) moeten zijn:

Kijk voor meer informatie over cholesterolwaarden op becelproactief.nl

Wat veroorzaakt een verhoogd cholesterol?

Veel factoren (beter bekend als risicofactoren) kunnen het cholesterolgehalte beïnvloeden.



Het goede nieuws is dat de 'controleerbare' risicofactoren beïnvloed kunnen worden door kleine veranderingen in je leefstijl, en daarmee willen we je precies gaan helpen.

Dus wat moet ik nu doen?

Heel simpel, lees vooral verder! De informatie in dit boekje zal je helpen om de nodige veranderingen in je leefstijl door te voeren en het bevat ook een unieke code om Becel ProActiv (kuipje 250 gram) een keer gratis te proberen.

Laten we beginnen!



PLANTENSTEROLEN

Het is aangetoond dat plantensterolen het bloedcholesterol verlagen. Alhoewel cholesterol een vitale rol in het lichaam speelt, is een te hoog cholesterolgehalte een risicofactor voor de ontwikkeling van coronaire hartziekten. Hiervoor bestaan meerdere risicofactoren en de verandering van een van die factoren kan al dan niet een heilzaam effect hebben. Plantensterolen zitten van nature in plantaardige oliën, noten, zaden, graanproducten, groente en fruit. Maar dan wel in kleine hoeveelheden. Het fijne van Becel ProActiv is dat al vanaf 20 gram Becel ProActiv voor op brood of met 1 flesje Becel ProActiv mini yoghurtdrink je de dagelijkse hoeveelheid plantensterolen binnenkrijgt die wetenschappelijk bewezen het cholesterolgehalte verlagen. Ter vergelijking zou je bijvoorbeeld 150 appels, 210 wortels en 425 tomaten moeten eten om dezelfde hoeveelheid plantensterolen binnen te krijgen. Het dagelijks eten van voldoende groente (250g) en fruit (2 stuks) blijft heel belangrijk voor een gezond en gevarieerd voedingspatroon.

hoe verlagen plantensterolen het cholesterol?

Plantensterolen (zoals toegevoegd aan Becel ProActiv producten) helpen actief het cholesterol te verlagen.

**DE DAGELIJKE INNAME VAN 1,5-2,4 G
PLANTENSTEROLEN** verlaagt
het bloedcholesterol*

*Becel ProActiv bevat plantensterolen. Het is aangetoond dat plantensterolen het bloedcholesterol verlagen. De inname van 1,5-2,4g plantensterolen kan het cholesterol met 7 tot 10% verlagen na 2 tot 3 weken als onderdeel van een gezonde voeding met voldoende groente en fruit en een gezonde leefstijl. Een hoog cholesterolgehalte is een risicofactor voor de ontwikkeling van coronaire hartziekten. Hiervoor bestaan meerdere risicofactoren en de verandering van één van die factoren kan al dan niet een heilzaam effect hebben.

Becel ProActiv producten

Alle Becel ProActiv producten bevatten toegevoegde plantensterolen, die kunnen helpen bij het verlagen van het cholesterol*.

Meer dan 3 g plantensterolen per dag dient niet geconsumeerd te worden.

Kies jouw manier van cholesterol verlagen

Voor 7-10% verlaging eet
dagelijks 1,5-2,4g plantensterolen



= Goed besmeerde boterham = 10g Becel ProActiv



= Dun besmeerde boterham = 5g Becel ProActiv

Al vanaf 20 gram Becel ProActiv voor op brood krijg je de dagelijkse hoeveelheid plantensterolen binnen die wetenschappelijk bewezen het cholesterolgehalte verlagen.

TIP: Behalve op brood is Becel ProActiv ook lekker op een cracker, toastje en als klontje over groente, aardappelen, rijst of pasta.

Kijk voor de meest actuele productinformatie van Becel ProActiv Calorie Light op www.becelproactiv.nl

**Belastingvoordeel
bij voorgeschreven
dieet.**

Becel ProActiv producten (voor op brood en/of minidrink) passen binnen een cholesterolverlagend dieet. Volg je op voorschrift van een dokter of diëtist een dieet voor je te hoge cholesterol? Dan kan je tot €100,- van deze kosten aftrekken van je inkomstenbelasting. Je hebt voor deze aftrek wel een dieetbevestiging nodig. Download de dieetbevestiging op **BELASTINGDIENST.NL** (zoek op dieetbevestiging) en laat het formulier ondertekenen door je arts of diëtist.

*Becel ProActiv bevat plantensterolen. Het is aangetoond dat plantensterolen het bloedcholesterol verlagen. De inname van 1,5-2,4g plantensterolen kan het cholesterol met 7 tot 10% verlagen na 2 tot 3 weken als onderdeel van een gezonde voeding met voldoende groente en fruit en een gezonde leefstijl. Een hoog cholesterolgehalte is een risicofactor voor de ontwikkeling van coronaire hartziekten. Hiervoor bestaan meerdere risicofactoren en de verandering van één van die factoren kan al dan niet een heilzaam effect hebben.

EEN VERANTWOORDE LEEFSTIJL

De enige slechte training is degene die je niet gedaan hebt

De beste adviezen staan vaak in een top 3. Hier de top 3 om je te helpen meer te bewegen

1



GA WANDELEN NA HET ETEN

2



ZORG VOOR ROUTINE

3



**KIJK NAAR MOGELIJKHEDEN IN JE DAGELIJKSE
ACTIVITEITEN ZOALS EEN HALTE EERDER
UITSTAPPEN**

Om het cholesterol op peil te houden is het niet alleen belangrijk gezond te eten met voldoende groente en fruit maar ook voldoende beweging speelt hierbij een belangrijke rol.

We weten echter dat, zeker als je zittend werk doet, regelmatig met de auto gaat of het moeilijk vindt om naar een sportschool te gaan, het moeilijk is om voldoende beweging te krijgen in je dagelijkse routine.

Meer tips om in beweging te komen vind je op [becelproactief.nl](https://www.becelproactief.nl)

Gelukkig hoeven dagelijkse trainingen niet lang te duren of alleen maar in de sportschool plaats te vinden, om een positief effect te kunnen hebben. Ook bewegen tijdens je dagelijkse bezigheden kunnen je helpen om de aanbevolen hoeveelheid beweging per dag te krijgen.

Dagelijks zou je 30 minuten moeten bewegen: wandelen, fietsen, in de tuin werken, alles telt mee. Om je hierbij te helpen hebben we een aantal tips voor je verzameld waardoor het makkelijker wordt te beginnen:



WANDEL JEZELF FIT

Wandelen is één van de beste manieren om je beweegdoelen te halen. Alles wat je nodig hebt, is een paar goede schoenen. Probeer manieren te vinden om het lopen in je dagelijkse activiteiten te integreren en je zal snel de voordelen van deze geweldige all round training ervaren.



DE TV WORKOUT

Nuttig om te doen tijdens reclames of bij regenachtige avonden! Kijk hoeveel sit ups je kan doen in 5-10 minuten en hoe je dit aantal langzaam kan opvoeren. Ook kan je op je hometrainer naar je favoriete TV-programma kijken!



LOW IMPACT OEFENINGEN EERST, HIGH IMPACT LATER

Een oud gezegde luidt: je moet eerst leren lopen, voordat je kan rennen. Dit advies gaat ook op als je begint met bewegen of het al een tijdje niet hebt gedaan. Bouw langzaam kracht en conditie op om in vorm te komen en begin met low impact sport.



HAAL MEER UIT JE WANDELING IN HET PARK OF BOS

Als je toch al aan het wandelen bent - doe dan een aantal lunges en spring van je ene been op het andere. Denk aan je houding bij het doen van deze oefeningen.



HET MAKKELIJKE CARDIO CIRCUIT

Na een korte warming up, begin je met wat jumping jacks, loop vervolgens op je plaats en doe been squats om goed op gang te komen



EN ONTSPAN!

Door meer te bewegen, ervaar je ook minder stress. Ontspanningsoefeningen en een goede nachtrust zijn effectieve manieren om met stress om te gaan naast bewegen.

VERANTWOORD ETEN

verantwoorder eten

De top 3 tips die jou gaan helpen bij het managen van het cholesterol;

1



**OVERWEEG PRODUCTEN MET
TOEGEVOEGDE PLANTENSTEROLEN AAN
JE VOEDING TOETE VOEGEN**

2



**EET IEDERE DAG GROENTE EN FRUIT EN
ZET VAKER VIS OP HET MENU**

3



**KIES VOOR VOLKOREN PRODUCTEN EN
EET VOLDOENDE VEZELS**



Er zijn genoeg
lekkere en verantwoorde
voedingsmiddelen, dus als je
hier voor kiest kan je al een
groot verschil maken zonder
dat je aan smaak hoeft in
te leveren.

Een verantwoorde voeding is heel belangrijk als je op je cholesterol wilt letten. Het is vooral gevarieerd eten en de juiste keuzes maken: weinig verzadigde vetten, meer onverzadigde vetten (Omega 3 & 6), meer volkoren en vezelrijke producten en meer groenten en fruit.

✓ *Kies Voor*

✗ *Beperk*

MELK- & ZUIVELPRODUCTEN

Plantaadige drinks, magere of halfvolle melk, karnemelk, magere yoghurt, magere kwark, 30+ 20+ kaas, huttenkase, magere smeerkaas, licht zuivelspread, Becel ProActiv mini yoghurt drinks met toegevoegde plantensterolen



Volle melk, volle yoghurt, volvette, kazen zoals (Goudse kaas 48+, mascarpone, brie, Feta) roomkaas

VIS & VLEES

Mager rundvlees, rundergehakt, zalm, haring, makreel, kip (zonder vel)



Slavinken, varkensgehakt, gefrituurde vis, gepaneerde vis, kipnuggets

BROOD, ONTBIJTGRANEN & AARDAPPELEN

Volkoren brood, zilvervlies- en meergranen rijst, havermout, volkoren pasta, peulvruchten



Wit brood, croissant, witte rijst, cruesli, cornflakes, gewone pasta

HARTIGE & ZOETE TUSSENDOORTJES

Volkoren biscuit, japanse mix, olijven, toastjes met vis, fruit, water, licht frisdranken, geroosterde groenten



Roomboterkoekjes, chips, snoep, sportdranken, gesuikerde frisdranken

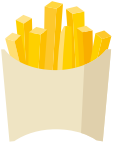
OLIEN & VETTEN

Halvarine en margarine gemaakt van plantaardige oliën, zonnebloem-, lijnzaadolie, Becel ProActiv voor op brood, olijfolie



Roomboter, kokosolie, harde margarine hoog in verzadigd vet

LET OP VERZADIGDE VETTEN



Vetten spelen een essentiële rol in onze voeding. Ze zijn niet alleen een belangrijke smaakmaker, maar ook een energiebron. Hoewel vet een belangrijke rol speelt, is het belangrijk om rekening te houden met de verschillende typen vet, zoals onverzadigd en verzadigd. Ze worden ook wel gezien als de "goede" en "slechte" vetten, en bevinden zich in voeding die we dagelijks eten. Het begrijpen van de verschillen tussen de twee, waar ze gevonden worden en de potentiële invloed op het lichaam kan helpen bij het maken van gezonde keuzes tijdens het boodschappen doen en het koken.

Waar volvette zuivelproducten en vlees (en bewerkt voedsel als koek en gebak) een grote hoeveelheid "slecht" verzadigd vet bevatten, zijn geschikte bronnen van "goede" onverzadigde vetten ongezoeten noten, zaden, vette vis en plantaardige oliën. Een van de belangrijkste aspecten in de verschillen tussen deze typen vet is de invloed die ze hebben op het lichaam.

Aangezien verzadigde vetten in veel eten voorkomen, is het moeilijk om deze volledig uit je voeding te verwijderen. Het vervangen van verzadigde vetten door onverzadigde vetten in de voeding draagt bij tot de instandhouding van een normaal cholesterolgehalte in het bloed.

Lees meer over het vervangen van verzadigde door onverzadigde vetten op [becelproactief.nl](#)

EET MINSTENS 250 GRAM GROENTE EN 2 STUKS FRUIT



Eet verschillende groente en fruit om je vitamines, mineralen en vezels die je nodig hebt binnen te krijgen. Hoe kleurrijker je maaltijden zijn, des te groter de kans dat ze de juiste voedingswaarden bevatten.

HOU GRIP OP ZOUT



Experimenteer met kruiden en specerijen om een lekkere smaak te krijgen en voorkom het gebruik van teveel zout. Eet ook niet teveel kant- en klaar maaltijden en zoute snacks omdat ze vaak veel zout bevatten. Eet niet meer dan 6g zout per dag.

ZET VEZELS OP JE MENU



Om je vezelinname te verhogen, kan je beter kiezen voor de volkoren varianten van brood, pasta en rijst in plaats van de witte varianten.

START MET BECEL PROACTIV



Het toevoegen van voedingsmiddelen met toegevoegde plantensterolen, zoals de producten van Becel ProActiv voor op brood en de mini yoghurtdrinks, is een eenvoudige manier om de aanbevolen hoeveelheid plantensterolen binnen te krijgen die helpen bij het verlagen van het cholesterol*.

Dit als onderdeel van een gezonde voeding met voldoende groente en fruit en een gezonde leefstijl.

HOUD VAN TEVOREN REKENING MET TRAKTATIES



We hebben allemaal weleens trek in iets lekkers. Zorg dat je een aantal verantwoorde snacks en tussendoortjes voorhanden hebt als er getrakteerd wordt. Deze zullen er voor zorgen dat je minder snel zal terugvallen op alternatieven die veel verzadigd vet bevatten.

KIES VETTE VIS



Zoals haring, makreel, sardines, zalm en forel. Vette vis is niet alleen rijk van smaak, maar bevat ook onverzadigde vetten en past heel goed in een verantwoorde en gebalanceerde voeding.

*Becel ProActiv bevat plantensterolen. Het is aangetoond dat plantensterolen het bloedcholesterol verlagen. De inname van 1,5-2,4g plantensterolen kan het cholesterol met 7 tot 10% verlagen na 2 tot 3 weken als onderdeel van een gezonde voeding met voldoende groente en fruit en een gezonde leefstijl. Een hoog cholesterolgehalte is een risicofactor voor de ontwikkeling van coronaire hartziekten. Hiervoor bestaan meerdere risicofactoren en de verandering van één van die factoren kan al dan niet een heilzaam effect hebben.

RECEPTEN

Cholesterolvriendelijke, lekkere maaltijden

Onze lekkere en verantwoorde recepten zorgen ervoor dat op je cholesterol letten geen straf hoeft te zijn. Al onze recepten passen prima in een cholesterolverlagend dieet zonder in te boeten op smaak. We hebben lekkere opties voor ontbijt, lunch en avondeten, dus je vindt makkelijk een recept dat aan je behoefte voldoet.



KIJK OP DE VOLGENDE PAGINA'S VOOR HEERLIJKE RECEPTINSPIRATIE OF
ZIE MEER RECEPTEN OP WWW.BECELPROACTIV.NL

Eet smakelijk



Lunchgerecht voor 2 personen - Bereidingstijd 25 minuten - Eenvoudig

SALADE MET NECTARINE, PEER, WALNOTEN EN BLAUWSCHIMMELKAAS

1. Doe alle ingrediënten voor de salade in een grote kom. Meng olie, azijn en mosterd samen tot een lichte dressing. Breng licht op smaak met zout en peper.
2. Giet de dressing over de salade en meng goed.
3. Meng de Becel ProActiv met de basilicum en wat peper en zout en besmeer hiermee het geroosterde brood. Snijd in blokjes en dien op met de salade.

INGREDIËNTEN

- Salade
- 2 nectarines, in partjes
- 1 middelgrote peer, in partjes
- 15 g walnoten, grof gehakt en geroosterd
- 35 g rucola
- 40 g blauwschimmelkaas, verkruimeld (bijvoorbeeld stilton, gorgonzola of roquefort)
- Dressing
- 1 tl olijfolie
- 2 tl witte wijnazijn
- 1/2 tl dijonmosterd
- Snuifje peper
- Croutons
- 2 sneetjes geroosterd volkorenbrood
- 2 tl gehakte verse basilicum
- 20 gram Becel ProActiv halvarine-product voor op brood

Varieer eens met verschillende noten.

TIP

Lunchgerecht voor 2 personen - Bereidingstijd 10 minuten - Eenvoudig

GEROOKIE MAKREELSPREAD

1. Doe alle ingrediënten, behalve de sla en het brood, in een blender of keukenmachine.
2. Mix tot een gladde pasta met de textuur die jij het lekkerst vindt.
3. Serveer met de sla en het geroosterde volkorenbrood.

*Deze
spread smaakt
ook erg lekker
met een
bosuitje.*

TIP

INGREDIËNTEN

- 115 g gerookte makreelfilet
- 30 g Becel ProActiv halvarineproduct voor op brood
- 2 el yoghurt
- 1 tl mierikswortel
- Limoensap
- 2 el gehakte peterselie
- 3 sneetjes geroosterd volkorenbrood
- Sla om te garneren





TIP

Maak het 'spicy' met sambal!

Ontbijtgerecht voor 2 personen - Bereidingstijd 10 minuten - Eenvoudig

AVOCADOSANDWICH MET KERSTOMAATJES, UI EN CITROEN

1. Rasp de helft van de gele schil van de schoongeboende citroen. Snijd twee plakjes uit de citroen. Snijd de kerstomaatjes in vieren. Snijd de avocado in twee, wip de pit eruit en trek de schil eraf. Snijd het vruchtvlees in blokjes. Druppel er een beetje citroensap over (uit de halve citroen) en schep het erdoor tegen het verkleuren. Pel de ui (dit is niet nodig als je een lente-uitje gebruikt) en snijd hem fijn. Hak de dille en/of het bieslook fijn.
2. Schep de tomaatjes met de avocado, de ui, de citroenrasp, de dille en/of het bieslook door elkaar. Breng op smaak met grof gemalen peper en nog wat citroensap.
3. Bestrijk twee sneetjes brood met wat Becel ProActiv en verdeel het avocadomengsel erover. Leg de twee andere sneetjes brood erbovenop en snijd de sandwiches door.

INGREDIËNTEN

- 1 (biologische) citroen
- 10 kerstomaatjes
- 1 rijpe avocado
- 1 kleine ui of lente-ui
- 5 takjes dille en/of bieslook
- 4 sneetjes volkorenbrood
- 40 g Becel ProActiv halvarineproduct voor op brood

NIEUW

KRIJG GRIP OP

HET

Cholesterol

MET 2 CAPSULES PER DAG



Wist je dat

Becel ProActiv bevat plantensterolen. Het is aangetoond dat plantensterolen het bloedcholesterol verlagen. De inname van 1,5-3g plantensterolen per dag kan het cholesterolgehalte na verlagen als onderdeel van een gezonde voeding met voldoende groente en fruit en een gezonde leefstijl. Een hoog cholesterolgehalte is een risicofactor voor de ontwikkeling van coronaire hartziekten. Hiervoor bestaan meerdere risicofactoren en de verandering van één van die factoren kan al dan niet een heilzaam effect hebben.



ProActiv