

Hoe kan je *je cholesterol* verlagen?

Kleine
aanpassingen
kunnen
een verschil
maken!



20 tot 30g Becel
ProActiv per dag

4 tot 6 besmeerde
boterhammen of 2 eetlepels
in warme gerechten of een
combinatie van beiden

+



2 stukken fruit
en 300 gram
groenten per dag

+



30 minuten
beweging per dag

Tip

Aanbevolen hoeveelheid:
1 vlotje van 250g Becel ProActiv
gaat ongeveer 1 week mee
(schrijf de datum op het deksel om je verbruik bij te houden)



Hoe werkt het?

Becel ProActiv is een margarine verrijkt met plantensterolen. Om een **significante daling van de cholesterol** te bereiken moet je dagelijks 1,5-2,4 gram plantensterolen innemen. Dit komt overeen met **20-30g ProActiv**.

Is het van natuurlijke origine?

Plantensterolen zijn **van nature** in kleine hoeveelheden aanwezig in plantaardige voedingsmiddelen (zoals **plantaardige oliën**, noten, zaden, granen, groenten en fruit).

Waarom moet ik Becel ProActiv blijven eten?

Voor een aanhoudend cholesterolverlagend effect wordt aanbevolen **dagelijks producten met toegevoegde plantensterolen te consumeren** (zoals Becel ProActiv) - als dit niet gebeurt, verdwijnt het cholesterolverlagende effect.

WETENSCHAPPELIJK
BEWEZEN

Becel ProActiv bevat plantensterolen. Het is wetenschappelijk aangetoond dat plantensterolen de bloedcholesterol verlagen. Een hoog cholesterolgehalte is een risicofactor voor de ontwikkeling van hart- en vaatziekten. Hiervoor bestaan meerdere risicofactoren en de verandering van één van die factoren kan al dan niet een heilzaam effect hebben. De inname van 1,5 tot 2,4g plantensterolen per dag kan de cholesterol met 7 tot 10% verlagen na 2 tot 3 weken. Het is van belang Becel ProActiv te gebruiken als onderdeel van een gezonde voeding met voldoende groenten en fruit en een gezonde levensstijl om het carotenoïdengehalte op peil te houden. Al vanaf het gebruik van 2 porties Becel ProActiv per dag kan de slechte (LDL-) cholesterol worden verlaagd. Een optimale hoeveelheid plantensterolen krijg je met 3 porties (30g) Becel ProActiv.

In samenwerking met

BELGISCHE CARDIOLOGISCHE LIGA VZW

