**Dlaczego warto sięgnąć po sterole roślinne?**

**Cholesterolem potocznie nazywa się związek lipidowy występujący w osoczu krwi, który jest niezbędny do prawidłowego funkcjonowania organizmu. Jednak jego nadmiar, a szczególnie nadwyżka frakcji LDL (tzw. „zły” cholesterol), stanowi poważne zagrożenie dla zdrowia układu sercowo-naczyniowego. Sterole roślinne obecne są w różnych produktach roślinnych i mogą pomóc w obniżeniu poziomu cholesterolu we krwi. Jednak ich ilość w produktach roślinnych dostarczanych ze standardową dietą bywa niewielka. Jak więc zwiększyć ich spożycie?**

**Czym są sterole roślinne?**

Sterole roślinne, zwane również fitosterolami to związki naturalnie występujące w olejach, orzechach, nasionach, roślinach strączkowych, produktach zbożowych, a także w mniejszej ilości w owocach i warzywach. Powszechnie znane są ze swojej zdolności do redukcji poziomu cholesterolu we krwi. Sterole roślinne mają strukturę podobną do cholesterolu występującego w komórkach zwierzęcych, dzięki czemu zmniejszają jego wchłanianie w przewodzie pokarmowym, co prowadzi do obniżenia stężenia frakcji LDL we krwi.

**Dlaczego są tak skuteczne?**

Badania kliniczne potwierdzają, że regularne spożywanie produktów bogatych w odpowiednią ilość steroli roślinnych może obniżyć poziom „złego” cholesterolu nawet o 7-10-% już po trzech tygodniach[[1]](#footnote-2). Mechanizm działania tych związków jest prosty, ale niezwykle efektywny. Dzięki ograniczeniu wchłaniania cholesterolu w jelicie, mniej cholesterolu dostaje się do krwioobiegu, a więcej jest wydalane z organizmu. Fitosterole nie wpływają jednak negatywnie na poziom tzw. „dobrego” cholesterolu HDL i poziom trójglicerydów lub ten wpływ nie jest znaczący, co jest ważne w kontekście zmniejszenia ryzyka chorób sercowo-naczyniowych.

– *Tylko w Polsce z podwyższonym poziomem cholesterolu zmaga się aż 67% osób powyżej 20 roku życia[[2]](#footnote-3). Sterole roślinne to jeden z naturalnych elementów, który może pomóc w tym powszechnym problemie. Dlatego tak ważne jest, aby włączyć je do codziennej diety, spożywając produkty naturalnie zawierające te związki oraz artykuły wzbogacone w te składniki tj. jogurty lub suplementy diety. Należy pamiętać jednak, że aby osiągnąć optymalne efekty, podstawą jest prowadzenie zdrowego stylu życia, a zwłaszcza regularna aktywność fizyczna i zbilansowana dieta* – tłumaczy dietetyk, Katarzyna Toutounchi.

**Codzienna porcja steroli**

Mimo że fitosterole są obecne w różnych produktach roślinnych, to ich zawartość jest stosunkowo niska. Średnio z dietą spożycie steroli w Polsce wynosi ok. 250 mg dziennie, natomiast jak wykazano w badaniach, żeby uzyskać efekt obniżenia poziomu cholesterolu ich spożycie powinno wynosi 1,5-3 g czyli 6 krotnie więcej. Z tego powodu sterole są również dodawane do niektórych artykułów spożywczych. Przykładem takich produktów jest **jogurt pitny Danacol,** który zawiera sterole roślinne, obniżające poziom cholesterolu we krwi[[3]](#footnote-4).Danacol dostępny jest w dwóch wariantach smakowych (o smaku klasycznym i o smaku truskawkowym), zawierający 1,6 g steroli roślinnych w porcji 100 g.

W aptekach dostępny jest także **Danacol Plus**, suplement diety w wygodnych saszetkach z żelem o smaku owoców cytrusowych, który zawiera 2,5 g steroli roślinnych oraz 0,33 mg tiaminy (witaminy B1)[[4]](#footnote-5) w 1 saszetce (zalecanej dziennej porcji).

Aby obniżyć poziom cholesterolu, kluczowa jest zmiana stylu życia, w tym weryfikacja dotychczasowej diety i wprowadzenie modyfikacji ważnych dla zdrowia serca, w tym właśnie wprowadzenie do diety produktów ze sterolami roślinnymi. Należy regularnie monitorować poziom cholesterolu, wprowadzić dietę ubogą w tłuszcze nasycone i tłuszcze trans, a za to bogatą w błonnik i nieprzetworzoną żywność. Kluczowa jest również regularna aktywność fizyczna.

Więcej informacji na temat steroli roślinnych znajduje się na stronie: <https://danacol.pl/produkty/sterole-roslinne/>

Ważne informacje: Produkty nie są przeznaczone dla osób, które nie muszą kontrolować swojego poziomu cholesterolu we krwi. Należy unikać spożycia dodatku steroli roślinnych w ilościach większych niż 3 g/dobę. Pacjenci zażywający leki na obniżenie stężenia cholesterolu powinni spożywać produkt wyłącznie pod kontrolą lekarza. Produkty mogą nie być odpowiednie do stosowania u kobiet w ciąży lub karmiących piersią oraz u dzieci w wieku poniżej 5 lat. Produkty Danacol i Danacol Plus należy stosować jako części zróżnicowanej i zbilansowanej diety, która obejmuje regularne spożywanie owoców i warzyw, aby utrzymać poziom karotenoidów.

Biuro prasowe | WALK PR

Dominika Nosal | kom. +48 797 970 431

Marta Wasilak | kom. +48 572 728 597

[danone@walk.pl](mailto:danone@walk.pl) | [www.danacol.pl](https://danacol.pl/)

1. Udowodniono, że sterole roślinne obniżają poziom cholesterolu we krwi. Wysoki poziom cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Korzystny efekt występuje w przypadku spożywania 1,5–3 g steroli roślinnych dziennie. Dzienne spożycie 1,5-2,4 g steroli roślinnych obniża poziom cholesterolu o 7-10 % w ciągu 2-3 tygodni w przypadku żywności należącej do następujących kategorii: tłuszcze do smarowania, przetwory mleczne, majonez i sosy sałatkowe. **l** [↑](#footnote-ref-2)
2. Pająk A i wsp. Changes in the prevalence, treatment, and control of hypercholesterolemia and other dyslipidemias over 10 years in Poland: the WOBASZ study. Pol Arch Med Wewn. 2016; 126 (9): 642-652. [↑](#footnote-ref-3)
3. Udowodniono, że sterole roślinne obniżają poziom cholesterolu we krwi. Wysoki poziom cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Korzystny efekt występuje w przypadku spożywania 1,5–3 g steroli roślinnych dziennie. Dzienne spożycie 1,5-2,4 g steroli roślinnych obniża poziom cholesterolu o 7-10 % w ciągu 2-3 tygodni. **Obniżenie poziomu cholesterolu do -10 % w 3 tygodnie dotyczy jogurtu pitnego Danacol** [↑](#footnote-ref-4)
4. Danacol Plus suplement diety. Zawiera składniki, które wspomagają̨ funkcje organizmu poprzez uzupełnienie normalnej diety. **Nie ma właściwości leczniczych.** Suplementy diety nie mogą̨ być́ stosowane jako substytut (zamiennik) zróżnicowanej diety. Zrównoważony sposób żywienia i zdrowy tryb życia mają istotne znaczenie. [↑](#footnote-ref-5)