

FITOSTEROLE KOMPLEKS

Suplement diety

DOSTĘPNE OPAKOWANIA:

100 KAPSUŁEK P2205

SPOSÓB UŻYCIA:

Osoby dorosłe 2 kapsułki dwa razy dziennie, najlepiej w trakcie posiłku lub według wskazań lekarza.

PRODUKT BEZGLUTENOWY.

NIE ZAWIERA:



PSZENICY



PRODUKTÓW MLECZNYCH



CUKRÓW, SKROBI



DROŻDŻY

oraz sztucznych substancji przedłużających trwałość, aromatów.



CHARAKTERYSTYKA:

- Ilość fitosteroli (2 g) w porcji dziennej o udowodnionej skuteczności⁷.
- Kilka rodzajów fitosteroli pozyskiwanych z nasion soi – beta-sitosterol, stigmasterol, kampesterol, brassikasterol.

BADANIA/ OŚWIADCZENIA:

- Zmniejszenie wchłaniania cholesterolu w przewodzie pokarmowym^{3,4,6}.
- Obniżenie poziomu cholesterolu we krwi⁷.

DLA KOGO:

- Dla osób, które chciałyby obniżyć poziom cholesterolu we krwi.

POWIĄZANE SUPLEMENTY DIETY:

- Omega 3-6-9
- Omega-3 Naturalne źródło EPA i DHA
- Olej z siemienia lnianego 1250 mg
- Modulatory homocysteiny

FITOSTEROLE KOMPLEKS

Składniki:

Porcja zalecana do spożycia w ciągu dnia (4 kapsułki) zawiera:

Kompleks fitosterolowy (sterole roślinne, z soi)	2000 mg
w tym: estry steroli roślinnych (57%) (beta-sitosterol, stigmasterol, kampesterol, brassikasterol)	1800 mg

Żelatyna (wołowa), substancja glazurująca: glicerol (roślinny); olej z krokosza barwierskiego, barwnik: karmel.

Ostrzeżenie: Pacjenci zażywający leki na obniżenie poziomu cholesterolu powinni spożywać produkt wyłącznie pod kontrolą lekarza. Przechowywać w temperaturze pokojowej, w miejscu suchym, ciemnym, w sposób niedostępny dla małych dzieci. Środek spożywczy może nie być odpowiedni w żywieniu dzieci w wieku poniżej 5 lat, dla kobiet w ciąży lub karmiących piersią. Środek spożywczy nie jest przeznaczony dla osób, które nie muszą kontrolować swojego poziomu cholesterolu we krwi. Należy unikać spożycia dodatku steroli roślinnych w ilościach większych niż 3 g na dobę.

Nie przekraczać porcji zalecanej do spożycia w ciągu dnia. Produkt nie jest substytutem zróżnicowanej diety. Środek spożywczy należy stosować w ramach zrównoważonej i różnorodnej diety, obejmującej regularne spożywanie owoców i warzyw w celu utrzymania poziomów karotenoidów. Zdrowy tryb życia jest ważny.

OŚWIADCZENIA ZDROWOTNE:

- Udowodniono, że sterole roślinne obniżają/zmniejszają poziom cholesterolu we krwi. Wysoki poziom cholesterolu jest czynnikiem ryzyka rozwoju choroby wieńcowej serca. Korzystny efekt występuje w przypadku dziennego spożycia 1,5-3 g steroli roślinnych. Istnieje wiele czynników ryzyka wysokiego poziomu cholesterolu. Zmiana jednego z nich może wywierać korzystny wpływ lub nie wywierać go.

BADANIA NAUKOWE:

- Fitosterole to składniki błon komórkowych roślin, z których najpowszechniej występującymi są beta-sitosterol, kampesterol i stigmasterol¹.
- Bogatym źródłem fitosteroli są oleje roślinne, w szczególności olej kukurydziany, rzepakowy, sezamowy, sojowy i słonecznikowy, a także nasiona roślin strączkowych w tym soi, orzechy, migdały, otręby ryżowe i kielki pszenicy^{1,2,3}.
- Swoją budową fitosterole przypominają cholesterol, dzięki czemu mogą konkurować z nim o wbudowywanie się w micelle tworzone w jelicie cienkim. Cholesterol niezwiązany w micelach, nie może być wchłonięty i jest wydalany z organizmu^{3,4}. Przekłada się to na zmniejszenie jego poziomu we krwi. Same fitosterole są wchłaniane do krwiobiegu w niewielkim stopniu (0,4-3,5%), mimo że ich cząsteczki są mniejsze niż cząsteczki cholesterolu⁵.
- Zgodnie z tym mechanizmem, sterole roślinne powinny być spożywane razem z posiłkami zawierającymi cholesterol (m.in. z mięsem, jajkami, produktami mlecznymi) aby blokować wchłanianie cholesterolu najbardziej efektywnie⁶.
- Spożycie fitosteroli z tradycyjną dietą kształtuje się na poziomie 200-450 mg/dobę, co jest ilością zbyt małą dla skutecznej redukcji poziomu cholesterolu we krwi⁴.
- Metaanaliza badań wykazała, że porcja 2-2,5 g steroli roślinnych spożywana codziennie przez 3-8 tygodni wpłynęła na obniżenie poziomu cholesterolu frakcji LDL o ok. 10%⁷.
- Fitosterole spożywane często w większej ilości, mogą wpłynąć na mniejsze wchłanianie niektórych związków rozpuszczalnych w tłuszczach, w szczególności beta-karotenu^{7,8}. Należy więc zadbać o jednoczesne stosowanie diety bogatej w warzywa i owoce, dostarczającej odpowiedniej ilości karotenoidów.

Bibliografia:

1. Post. Fitoter. 2011; 1:48-51.
2. Probl. Nauk Biol. 2007; 56(1-2):107-114.
3. Chor. Serca Naczyń 2014; 11(4):225-229.
4. Curr. Pharm. Des. 2017; 23(34):5077-5085.
5. Bromat. Chem. Toksykol. 2009; 1:1-9.
6. Roczn. Państw. Zakł. Hig. 2007; 58(1):47-51.
7. Mayo Clin. Proc. 2003; 78:965-978.
8. Atherosclerosis 1999; 145(2):279-285.