



Flinndal Cholesterol

- ✓ Voor behoud verantwoord cholesterolgehalte
- ✓ Optimale dosering van 800 mg plantensterolen per tablet
- ✓ 100% plantaardig

De plantensterolen in Flinndal Cholesterol dragen bij aan het behoud van een verantwoord cholesterolgehalte. Dit gunstige effect wordt verkregen bij een inname van minimaal 800 mg plantensterolen (1 tablet) per dag. Een 100% plantaardige aanvulling.

Een tablet van 1726 mg bevat:

Actief bestanddeel	Hoeveelheid
Plantensterolen	800 mg

Allergie-informatie

Flinndal Cholesterol bevat geen allergenen (zoals gluten, vis of pinda) en kan worden gebruikt wanneer er sprake is van een lactose-intolerantie. Geschikt voor vegetariërs, niet geschikt voor veganisten (bevat bijenwas).

Voor wie?

Flinndal Cholesterol is uitsluitend bedoeld voor mensen die hun bloedcholesterolgehalte op peil willen houden (1 tablet per dag) of willen verlagen (2 tabletten per dag). In combinatie met cholesterolverlagende geneesmiddelen alleen te gebruiken onder toezicht van de arts. *Aanbevolen dosering niet overschrijden.*



Flinndal Rode Gist Rijst

- ✓ Goed voor het cholesterol
- ✓ En voor het hart
- ✓ 10 mg monacoline K per capsule

Monacoline K is de actieve stof uit gefermenteerde rode rijst dat het cholesterolgehalte op peil weet te houden. Dit gunstige effect wordt verkregen bij een inname van 1 capsule per dag. Mét de belangrijke omega 3 vetzuren EPA en DHA voor het hart.

Een capsule van 930 mg bevat:

Actief bestanddeel	Hoeveelheid
Omega 3 vetzuren	400 mg
Rode Rijst extract	200 mg
Waarvan monacoline K	10 mg

Allergie-informatie

Flinndal Rode Gist Rijst bevat geen allergenen (zoals gluten of pinda) en kan worden gebruikt wanneer er sprake is van een lactose-intolerantie. Bevat vis. Niet geschikt voor vegetariërs en veganisten.

Voor wie?

In combinatie met cholesterolverlagende geneesmiddelen alleen te gebruiken onder toezicht van de arts. *Aanbevolen dosering niet overschrijden.*

Wie is Flinndal?

Hoge kwaliteit

Flinndal is één van de grootste leveranciers van voedings-supplementen in Nederland. Flinndal gelooft in producten van hoge kwaliteit met een optimale dosering voor een eerlijke prijs. Daarom is ervoor gekozen om alleen ons eigen merk voedings-supplementen te verkopen. Zo weten we zeker dat we producten verkopen volgens de laatste wetenschappelijke inzichten die voldoen aan alle kwaliteitseisen.

Fijne service

Bij kwaliteit hoort ook fijne service. Daarom is onze klantenservice gratis bereikbaar en mag je elk pakket tot 30 dagen na ontvangst kosteloos retourneren. Bestel je voor 22:00 uur? Dan heb je de bestelling de volgende dag al in huis (bezorgdagen zijn van dinsdag t/m zaterdag).

Kies voor de kwaliteit van Flinndal

- ✓ HACCP gecertificeerde productie
- ✓ Geen onnodige toevoegingen
- ✓ Veilig gedoseerd
- ✓ Samengesteld o.b.v. wetenschappelijk onderzoek

Flinndal Cholesterol of Rode Gist Rijst bestellen?

www.flinndal.nl

klantenservice@flinndal.nl

Bel gratis: 0800-7080, werkdagen 9:00 - 19:00 uur

en op zaterdag 10:00 - 16:00 uur

Gezondheid is belangrijk en dat vraagt om kwaliteit. Die kwaliteit vind je bij Flinndal.

FLINDAL
Zuiver voor jou

Flinndal Cholesterol en Flinndal Rode Gist Rijst

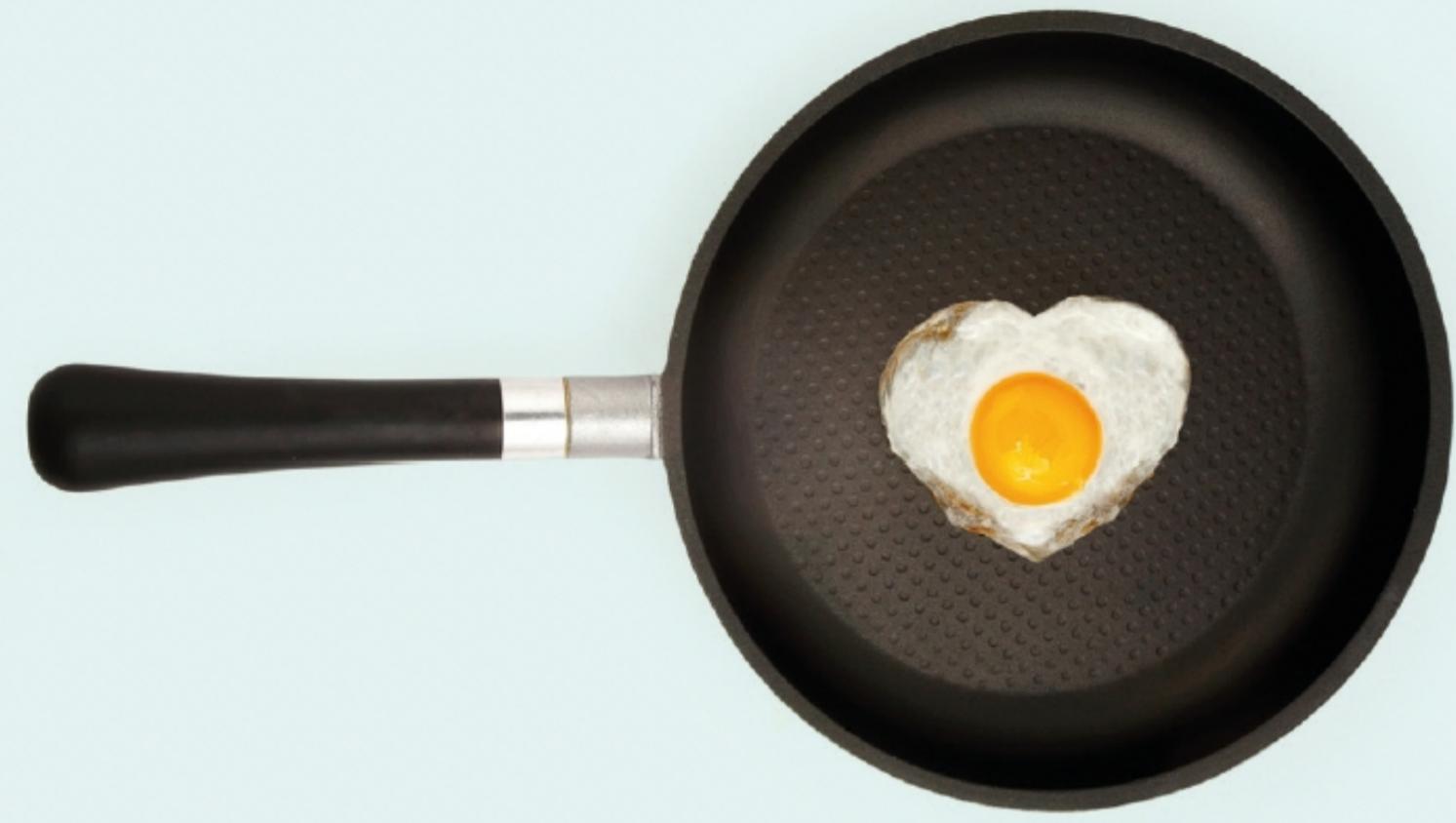
Helpen het cholesterolgehalte op peil te houden



Vitaminen?
www.flinndal.nl

Cholesterol

Cholesterol wordt meestal gezien als een bedreiging voor de gezondheid en komt daarmee vaak onterecht in een kwaad daglicht te staan. Maar wist je dat je lichaam niet zonder cholesterol kan? Het is een bouwstof voor je cellen en hormonen en wordt vooral door de lever aangemaakt.



Drie soorten cholesterol

Cholesterol is een vetachtige stof die niet oplost in water of bloed. Om het cholesterol te vervoeren door het lichaam, wordt het verpakt met lipoproteïnen, een soort eiwitbolletjes. Er zijn drie soorten van deze eiwitbolletjes die bepalen of cholesterol goed (HDL) of slecht is (LDL, VLDL). We zullen dit hieronder uitleggen:

1. LDL

LDL wordt ook wel het slechte cholesterol genoemd en wordt van de cellen naar de spieren vervoerd. LDL heeft een lage dichtheid, wat betekent dat de LDL deeltjes klein zijn en zij zich onderweg makkelijk in de vaatwanden kunnen nestelen. Dit kan ervoor zorgen dat de aders vernauwen of dichtslibben en verhoogt het risico op hart- en vaatziekten.

2. HDL

HDL wordt het goede cholesterol genoemd en heeft een hoge dichtheid. Het is de stofzuiger van het lichaam, omdat HDL het teveel aan cholesterol in LDL vanuit de bloedbaan naar de lever vervoert. Hier wordt het afgebroken. Via de lever komt het cholesterol in de darmen en verlaat het lichaam via de ontlasting. Hoe hoger het HDL gehalte, hoe meer van het slechte cholesterol (LDL) opgeruimd kan worden.

3. VLDL

VLDL wordt in de lever geproduceerd en aan het bloed afgegeven om weefsels te voorzien van een type vet (triglyceriden). Wanneer de vetten zijn afgegeven, gaat wat overblijft over in een LDL deeltje (slecht cholesterol).

Triglyceriden

Triglyceriden zijn net als cholesterol vetachtige stoffen. Triglyceriden worden aangemaakt door onze lever, maar halen we ook uit onze voeding. Waar cholesterol vooral gebruikt wordt als bouwstof, zijn triglyceriden voornamelijk een belangrijke bron voor energie in ons lichaam. Triglyceriden zijn dus hard nodig, maar een teveel aan triglyceriden worden in ons lichaam opgeslagen als vet.

Doordat triglyceriden zoveel overeenkomsten hebben met cholesterol en samenwerken met VLDL, wordt bij het meten van de cholesterol vaak ook de hoeveelheid triglyceriden in het bloed vermeld.

Bepalen cholesterolwaarden

Je cholesterolwaarde wordt vastgesteld met behulp van een bloedonderzoek. Men kijkt vooral naar de verhouding tussen het totaal cholesterol en het gehalte HDL om vast te stellen of de cholesterolwaarden op een goed niveau zijn. Deze verhouding wordt gemeten door het totaalcholesterol te delen door het HDL. Hierbij is het belangrijk dat deze verhouding niet boven de 5 komt.

Belangrijke grenswaarden:

Totaal cholesterol:	<5,0 mmol/l
LDL-cholesterol is optimaal:	<2,5 mmol/l
LDL-cholesterol is te hoog:	>3,5 mmol/l
HDL-cholesterol is te laag	<1,0 mmol/l
Triglyceriden zijn te hoog	>2,3 mmol/l

Welke producten hebben invloed op het cholesterol?

Verzadigde vetten verhogen het slechte cholesterol (LDL). Deze vetten vind je in producten zoals boter, melk, kaas, rood vlees, eieren of in snacks zoals koekjes of gebak. Wil je op je cholesterolgehalte letten? Dan is het belangrijk om niet te veel van bovengenoemde producten te nemen.

Wat kun je zelf doen tegen een hoog cholesterolgehalte?

Heb je van de arts te horen gekregen dat je cholesterolwaarden verhoogd zijn? Dan kun je door gezond te eten al veel bereiken. Eet minstens 2 ons groente en 2 stuks fruit per dag, kies voor vezelrijke producten en eet 2 keer per week vis, waarvan tenminste 1 keer vette (want daarin zitten juist gezonde vetten). Ook variatie is belangrijk, omdat in broccoli anderen vitaminen en mineralen zitten dan in spinazie of in bloemkool. Dit geldt ook voor fruit, peulvruchten, noten, zuivelproducten, vlees, vis en graanproducten. Door te variëren krijg je de juiste hoeveelheid voedingsstoffen binnen.

Verder is het belangrijk om verzadigde vetten in voeding te vervangen door producten die onverzadigde vetten bevatten. Heb je bijvoorbeeld zin in een snack? Kies dan voor een handje ongezouten noten of zaden in plaats van chips of koek.



Ook beweging is belangrijk. Ga indien mogelijk regelmatig sporten en probeer daarnaast elke dag minimaal een half uur te bewegen. Dit kan door vaker de trap te nemen in plaats van de lift, de fiets te pakken naar de supermarkt of naar werk of na de lunch of het avondeten een half uur uurtje te wandelen. Bovendien is het belangrijk om niet te roken en alcohol met mate te drinken.

De werking van Flinndal Cholesterol

en Rode Gist Rijst

Flinndal heeft twee producten in het assortiment die een goede ondersteuning zijn voor het behoud van een verantwoord cholesterolgehalte. Flinndal Cholesterol bevat plantensterolen en in Flinndal Rode Gist rijst zit het stofje monacoline K. Wij adviseren deze producten niet samen te gebruiken, maar te kiezen voor het product van jouw voorkeur.



Plantensterolen als bewakers van het cholesterol

Plantensterolen zijn vetachtige stoffen uit planten die we voornamelijk via voeding binnenkrijgen. Ze vormen een soort barrière in je darmen, waardoor er minder cholesterol wordt opgenomen in je bloed. Het cholesterol verlaat je lichaam via de ontlasting wat gunstig is. Om het cholesterolgehalte in je bloed goed op peil te houden heb je dagelijks 800 mg plantensterolen nodig. Je vindt plantensterolen in kleine hoeveelheden in tarwekiemen, tarwe zemelen, soja en pinda's.

Monacoline K remt het totaalcholesterol

Monacoline K is een stofje dat je vindt in gefermenteerde rode rijst. Monacoline K helpt vanaf 10 mg per dag het cholesterolgehalte op peil te houden, door de aanmaak van cholesterol te remmen. Monacoline K zorgt er namelijk voor dat de lever, die normaal gesproken cholesterol aanmaakt, geen seintje krijgt om dit te doen. Hierdoor wordt dus minder cholesterol aangemaakt dan normaal, wat een gunstige invloed heeft op het cholesterolgehalte.