

3.2.2014

EAS julkaisi konsensuslausunnon ruokavaliosta: Kasvistanolista hyötyä LDL-kolesterolin alentamisessa monille potilasryhmille

Euroopan Ateroskleroosiyhdistys EAS on julkaissut konsensuslausunnon kasvistanolien ja –sterolien käytöstä veren rasva-arvojen häiriöiden eli dyslipidemioiden hoidossa ja valtimotautien ehkäisyssä¹. Uusi konsensuslausunto on ensimmäinen, joka käsittelee ruokavaliota. Sen mukaan kasvistanolia sisältävien terveysvaikutteisten elintarvikkeiden käyttö (2 g kasvistanolia/vrk) on suositeltavaa sekä muiden suotuisien elintapamuutosten että tarvittaessa myös lääkehoidon rinnalla. Kasvistanolin käyttö pienentää veren LDL-kolesterolipitoisuutta keskimäärin 10 %.

Konsensuslausunnon mukaan kasvistanolia sisältävien elintarvikkeiden käytöstä saattavat hyötyä erityisesti henkilöt, joiden ”paha” LDL-kolesteroli on koholla, mutta joiden riski sairastua valtimotautiin on korkeintaan kohtalainen (valtimotautikuoleman vaara 10 vuoden aikana < 5%). Näillä ihmisillä valtimotautien ehkäisy pohjautuu elintapamuutoksiin. Kasvistanolin käyttöä tulee harkita myös sellaisten kolesterolilääkitystä jo käyttävien suuren vaaran potilaiden kohdalla, jotka eivät saavuta LDL-kolesterolin tavoitetasoa pelkän lääkeyksen avulla.

”Veren kolesterolipitoisuuden pysyminen matalana läpi elämän edistää kiistatta valtimoterveyttä ja ehkäisee valtimotapahtumia, kuten sydäninfarkteja. Terveellinen ruokavalio ja sen osana kasvistanolia sisältävät tuotteet ovat aivan keskeinen ja suositeltava keino pitää huolta kolesterolitasosta”, toteaa konsensuspaneelin jäsen, professori emerita Helena Gylling Helsingin yliopistosta.

*Kasvistanolit ja –sterolit dyslipidemioiden hoidossa ja valtimotautien ehkäisyssä¹ on kaiken kaikkiaan neljäs EAS:n julkaisema konsensuslausunto, mutta ensimmäinen, joka käsittelee ruokavaliota. Puolueeton huippuasiantuntijoista koostuva paneeli arvioi kriittisesti kaiken kasvistanolien ja -sterolien tehoa ja turvallisuutta koskevan tieteellisen tiedon ja laati tämän pohjalta konsensuslausunnon, joka julkaistiin arvostetussa tieteellisessä *Atherosclerosis*-lehdessä.*

”EAS:n julkaisemien konsensuslausuntojen tavoitteena on tukea lääkäreitä ja muita terveydenhuollon ammattilaisia valtimotautien ehkäisytyössä. Kansainväliset hoitosuosituksot painottavat ruokavalion roolia valtimotautien ehkäisyssä, ja myös EAS katsoi tarpeelliseksi arvioida kasvistanolien ja –sterolien roolin osana ruokavaliohoitoa”, toteaa EAS:n tieteellisen komitean sihteeri, professori Petri Kovanen Wihurin tutkimuslaitoksesta.

Kasvistanoliesteri on Raision kehittämä Benecol[®]-tuotteiden kolesterolia alentava ainesosa, jonka terveysvaikutuksista on julkaistu yli 70 korkeatasoista vertaisarvioitua tieteellistä alkuperäisjulkaisua. Miljoonat ihmiset eri puolilla maailmaa alentavat päivittäin kolesteroliaan Benecol-tuotteiden avulla. Suomessa tuotevalikoimaan kuuluvat levitteet ja tehojuomat.

Lähteet:

1) Gylling H ym. Plant Sterols and Plant Stanols in the Management of Dyslipidaemia and Prevention of Cardiovascular Disease. *Atherosclerosis* 2014; 232(2): 346-360.

- Linkki artikkeliin: [Gylling H ym. *Atherosclerosis* 2014; 232\(2\): 346-360.](#)
- Linkki [European Atherosclerosis Societyn sivustolle](#)