

Fibrer

Fibrer eller kostfibrer kallas de kolhydrater som vid matsmältningen inte bryts ned. Till skillnad från annan mat vi äter når de alltså tjocktarmen, i stort sett opåverkade. Detta påverkar bland annat tarmfunktionen positivt. Kostfibrer finns bara i vegetabiliska livsmedel som till exempel fullkornsprodukter som müsli och bröd, frukt, grönsaker, rotfrukter, ärtor, bönor och linser.

Olika sorters fibrer

Man kan dela upp kostfibrer i två grupper: Gelbildande/vattenlösliga fibrer och icke gelbildande/icke vattenlösliga fibrer. De gelbildande fibrerna finns framförallt i baljväxter, frukt och grönt men också i havre och råg. Dessa fibrer har en förmåga att hålla blodsocker och blodfetter i balans. De icke gelbildande fibrerna finns framförallt i spannmålsprodukter.

Varför är det så bra att äta fibrer?



Fibrer sätter fart på matsmältningen. Det betyder i praktiken att maten inte tar så lång tid på sig att passera genom matsmältningens kanal. På så sätt förebyggs förstoppning och "hård mage". Det är viktigt att dricka ordentligt med vatten när man ökar på sitt fiberintag.



Mat med fibrer mättar ordentligt och länge därför att de genom att binda till sig rikligt med vatten ger maten stor volym. Den som känner sig mätt och belåten har mindre behov av att småäta.



Fiberrik mat är nyttig mat med hög energitäthet. Hög energitäthet innebär att man får många näringsämnen per energienhet/kalori. Till skillnad från t ex godis som innehåller lite näring och mycket energi/kalorier (= tomma kalorier). Att äta rikligt med fibrer är ett bra sätt att hålla vikten i balans.



Fiberrik mat kräver att man tuggar den ordentligt, det stimulerar till salivutsöndring och det minskar risken för karies.



Fiberrik mat ger en jämnare blodsockerkurva och påverka blodfetterna så att de hålls på en lägre nivå.

Rekommendationer

Vuxnas behov av fiber är ca dvs 25-35 g fiber/dag(eller 3 g/MJ). Flera individer äter givetvis enligt denna rekommendation men tittar man på populationen i stor så behöver vi generellt äta mer.

Barn rekommenderas;

Yngre än 15 år = ålder + 5 (En 10-åring alltså 15 g fiber per dag)

Äldre än 15 år = samma rekommendationer som vuxna alltså 25–35 g per dag.

En portion nyckelhålsmärkt Finax müsli (ca 1 dl gryn ger 6 g fibrer), alltså ca 40% av de fibrer en 10-åring behöver under en dag.

Hur äter man mer fibrer?

- Byt ut söta flingor till nyckelhålsmärkt müsli
- Byt vitt bröd, vita skorpor och ljust veteknäcke till fullkornsvarianter (i alla fall till vardags)
- Ät frukt och grönsaker till varje måltid
- Välj gärna morötter, ärtor, bönor, rödbetor, spenat, broccoli, vitkål med mera
- Frön, nötter, & torkad frukt är suveränt att blanda ner i bröd, sallader och grytor
- Jordgubbar, hallon, blåbär och andra bär är gott såväl i filmjölken som till pannkakan och desserten
- Ät frukt till frukost, mellanmål eller som avrundning på måltiden. Skiva, hacka, testa nya varianter