

Vi har förtydligat hur vi behandlar personuppgifter och cookies.

Läs mer

Stäng

DAGENS NYHETER.

En utskrift från Dagens Nyheter, 2019-05-29 14:02
Artikels ursprungsadress: <https://www.dn.se/livsstil/halsa/darfor-borde-du-ata-mer-fibrer/>

Hälsa

Därför borde du äta mer fibrer

UPPDATERAD 11:43 PUBLICERAD 05:00



Så här kan du få i dig 25 gram fibrer: Genom att äta antingen 113 gram gröna ärter, 135 gram hallon, 45 gram poppade popcorn, 417 gram huvudsallat eller 35 gram Falu råg-rut. Varje hög innehåller 5 gram fibrer. Sammanlagt blir det 25 gram. Foto: Fredrik Funck

Fibrer är inte bara bra för att hålla magen i trim, utan är också det närmaste vi har supermat. DN:s medicinreporter Amina Manzoor går igenom varför fiberrik mat är så bra för oss.

Vad är fibrer?

Fibrer, eller kostfibrer som de också kallas, är en grupp olika typer av kolhydrater som finns i växtbaserade livsmedel. De bryts inte ned vid matsmältningen, utan passerar vidare till tjocktarmen där de antingen blir mat åt tarmbakterierna eller följer med avföringen ut.

Även om du först kanske tänker på knäckebröd eller annat grovt bröd, innehåller till exempel också baljväxter, grönsaker och frukt olika typer av fibrer. Det finns flera typer av fibrer, och de

har också olika funktioner. Man brukar dela in fibrer i lösliga eller olösliga. De lösliga fibrerna bryts delvis ned i tunntarmen, medan de olösliga passerar osmälta till tjocktarmen. Både lösliga och olösliga fibrer kan också fermenteras, det vill säga de bryts ned delvis i tjocktarmen till bland annat kortkedjiga fettsyror vilket ger näring till tarmen. Många lösliga fibrer kan också vara gelbildande, de sväller och bildar ett slags gel.

Lösliga fibrer finns bland annat i havregryn, psylliumfrön, grönsaker och frukt. Olösliga fibrer finns bland annat i fullkornsbröd, vetekli och nötter.

Det finns också vita fibrer, som bland annat används i pasta och mjukt bröd. De framställs till exempel av majsstärkelse som förändras så att den inte kan brytas ned i tunntarmen. Vita fibrer har enligt Livsmedelsverket samma effekt på magen som andra fibrer, men inte alla näringsämnen som fullkorn har.

[Läs mer: Fem goda fiberrika recept](#)

Vilka hälsofördelar finns det med en fiberrik kost?

De flesta vet nog att fibrer håller i gång magen. Fibrer som inte bryts ned särskilt mycket binder till sig vatten, vilket gör avföringen mjukare och förhindrar förstoppning. På samma sätt kan gelbildande fibrer hjälpa till att hålla igång tarmrörelsen.

De gelbildande fibrerna gör också att magsäcken töms långsammare, vilket bidrar till att blodsockret stiger sakta. De kan också påverka kolesterolnivån i blodet. Den lösliga fibersorten betaglukan som finns i havre och råg kan hjälpa till att sänka LDL-halten, som ofta kallas det onda kolesterolet.

Mat med mycket fibrer kan också bidra till att öka mättnadskänslan, vilket i sin tur kan göra att personen äter mindre. Men det är inte helt klarlagt om fibrer i sig gör att människor går ner i vikt.

Även om tarmfloran påverkas av fibrer så är det ett relativt nytt forskningsområde och mycket är fortfarande oklart. Däremot är ett högt intag av frukt och grönsaker, vilka innehåller mycket fibrer, kopplat till en större variation i tarmfloran. Men vad det innebär för hälsan vet vi ännu inte.

Hur mycket fibrer ska vi äta?

En nyligen publicerad stor sammanställning och analys av både observationsstudier och randomiserade studier antyder att människor bör äta minst 25-29 gram fibrer per dag, men troligtvis gäller ju mer desto bättre. Svenska myndigheter rekommenderar att vuxna äter minst 25-35 gram fibrer per dag, men det finns ingen övre gräns (även om magen kanske kommer att säga ifrån vid en viss mängd). För barn finns ingen bestämd mängd, utan man behöver prova sig fram. Ju äldre barnet är desto mer fibrer behöver barnet äta och från tonåren lika mycket som en vuxen.

Men de flesta av oss äter för lite fibrer. Livsmedelsverkets matvaneundersökning [Riksmaten vuxna](#) från 2010-2011 visar att de flesta i Sverige äter omkring 20 gram fibrer per dag, yngre äter något mindre fibrer än äldre och män något mer än kvinnor. Svenskarna är inte unika, de flesta människor i världen äter mindre än 20 gram fibrer per dag.

Vad säger studierna om fibrer?

I början av året publicerades [en studie i den vetenskapliga tidskriften Lancet](#) där forskare hade gått igenom 185 observationsstudier och 58 kliniska studier under nästan 40 år. Studien gjordes för att hjälpa Världshälsoorganisationen att ta fram rekommendationer för hur mycket fibrer människor bör äta.

Forskarna såg en koppling mellan högt intag av fibrer och 15-30 procents minskad risk för död och hjärtkärlrelaterad död. Det fanns även en minskad risk för flera sjukdomar, till exempel hjärtkärlsjukdomar, typ 2-diabetes och tarmcancer. Dessutom kopplades ett högt fiberintag till lägre vikt, lägre blodtryck och lägre kolesterol. Högt intag var minst 25-29 gram fibrer per dag, men resultaten antydde att högre fiberintag än så var kopplat till ännu bättre hälsoeffekter.

Forskarna räknade ut att om tusen personer bytte från att äta en fiberfattig kost (mindre än 15 gram fibrer per dag) till att äta en fiberrik kost (mellan 25 och 29 gram fibrer om dagen) skulle det troligen kunna förebygga 13 dödsfall och sex hjärtinfarkter. De siffrorna gäller den tid som studierna pågick. Högre dagligt intag skulle kunna ge ytterligare hälsoeffekter i form av lägre risk för hjärtkärlsjukdomar, typ 2-diabetes och vissa former av cancer. Eftersom bara friska personer ingick i studierna kan resultaten inte appliceras på sjuka.

[I en svensk studie](#) uppskattas att drygt 2.000 dödsfall per år i Sverige skulle kunna förhindras eller senareläggas om befolkningen åt minst 30 gram fibrer per dag. Den största effekten skulle minst 500 gram frukt och grönsaker ha, då skulle drygt 3.000 färre dödsfall inträffa per år.

Varför blir min mage så konstig av fiberrik mat?

Alla är olika känsliga för en fiberrik kost. Den som inte har ätit så mycket fibrer tidigare kan behöva lite tid för att de tarmbakterier som hanterar fibrerna ska hinna öka i antal. Man kan också behöva dricka mer, eftersom många fibrer binder vatten.

Det finns dessutom människor som får en svullen mage, gaser och ibland även diarré av de fibrer som fermenteras. Dessa kallas fodmap, vilket står för fermenterade, oligosackarider, disackarider, monosackarider och polyoler. De finns bland annat i lök, kål, mjölk, päron, cashewnötter och vete. Det finns studier som visar att en diet med lågt innehåll av dessa fodmap-livsmedel minskar symtomen. Människor som har IBS, känslig

tarm, kan också bli bättre av en sådan kost. Men fråga gärna en läkare eller dietist innan du testar att utesluta mat, det kan vara något annat som orsakar dina magproblem.

Hur kan jag få i mig mer fibrer?

Många trendiga dieter utesluter eller skär kraftigt ned på kolhydrater, vilket i sin tur begränsar intaget av fibrer. Men [alla kolhydrater är inte likadana](#), vilket många studier visar. Det är stor skillnad på pommes frites och kokt potatis. Den som äter fullkornsbröd, baljväxter, nötter, frukt och grönsaker får till exempel i sig en hel del fibrer. Samtidigt kräver det lite eftertanke för att komma upp i rekommenderad mängd fibrer varje dag. Ett äpple med skal innehåller bara omkring tre gram fibrer, en portion fullkornsflingor omkring fyra gram fibrer.

Kan man säga att fibrer är supermat?

Ja, faktiskt. Egentligen är supermat bara en marknadsföringsterm som saknar en vetenskaplig definition. Livsmedel som till exempel gurkmeja, gojibär och kokosolja påstås ofta vara supermat och ha alla möjliga välgörande effekter, [men det finns sällan några välgjorda studier som backar upp alla dessa påståenden](#). Däremot finns det mycket belägg för att en fiberrik kost kan minska risken för bland annat hjärtkärlsjukdomar, typ 2-diabetes och död. Fibrer finns också i massor av mat, så den som vill äta mycket av denna supermat behöver inte begränsa sig till ett eller ett fåtal livsmedel. Eftersom olika typer av fibrer har olika hälsoeffekter är det bra att äta många olika typer av fiberkällor. Den fiberrika maten stämmer också väl överens med [de nordiska näringsrekommendationerna](#) och ingår i en hälsosam kost.

Bonus: Fullkorn

Fullkorn finns i spannmålsprodukter och är produkter där alla delar av kornet finns med; frövit, grodd och kli. Det spelar däremot ingen roll om kornet är helt eller har malts till fullkornsmjöl. Studien i Lancet antyder att den som äter mycket fullkorn har en lägre risk för hjärtkärlsjukdom, typ 2-diabetes och tarmcancer. Det är också [i linje med tidigare studier](#). Fullkorn verkar också vara förknippat med lägre kroppsvikt. En förklaring till hälsoeffekterna är att fullkorn ofta innehåller mycket fibrer. Livsmedelsverket rekommenderar kvinnor att äta omkring 70 gram fullkorn per dag och män 90 gram. Enligt myndigheten motsvarar dagsbehovet två skivor knäckebröd och en portion fullkornspasta (vilket ger knappt tio gram fibrer). Även barn rekommenderas fullkorn, men barn under fyra år ska enligt myndigheten inte bara äta fullkornsprodukter eftersom det kan bli för mycket fibrer för deras magar.

Amina Manzoor >