



Fiber mot kreft

En gjennomgang av 25 vitenskapelige studier viser at et høyt inntak av fiberrike kornprodukter reduserer risikoen for å bli rammet av kreft i tykktarmen.

Tidligere studier har ikke gitt entydige resultater. Forskerne har nå valgt ut de undersøkelsene som har vært gjennomført med de beste vitenskapelige metodene og slått sammen resultatene fra disse. En slik sammenslåing av data kalles en metaanalyse og gjør at man trekke sikrere konklusjoner.

Analysen viser seg at et inntak på 10 gram fiber pr. dag reduserer risikoen for å få tykktarmskreft med inntil 10 prosent. Størst beskyttelse oppnår man hvis kostholdet inneholder fiber fra belgfrukter (erter, bønner og linser) og kornprodukter.

- Det har vært mye oppmerksomhet rundt lavkarbokost i mediene i det siste. Med et kosthold rikt på proteiner og fett er det vanskeligere å ha et høyt inntak av fiber. Denne metaanalysen minner om at et fiberrikt kosthold er gunstig for helsen - spesielt gjelder dette fiber fra kornprodukter, sier professor Anette Hjartåker ved Avdeling for ernæringsvitenskap, Universitetet i Oslo til Tidsskrift for Den norske legeforening.

Kilder:

Tidsskrift for Den norske legeforening 2012

British Medical Journal 2011