



For mye fiber?

Spørsmål: Jeg har lest at man ikke bør få i seg for mye vitaminer og lurer om på det også gjelder fiber.

Svar: Du har rett i at god helse ofte forutsetter et balansert levesett. Det er for eksempel fint å være fysisk aktiv. Det styrker hjertet, skjelettet og muskler. Overdreven trening derimot, kan bryte ned kroppen, føre til belastningsskader og i verste fall hjerteproblemer.

Vanligvis skiller kroppen ut et eventuelt overskudd av vitaminer. Dette er en sikkerhetsventil som forhindrer «overdoser». Vitamin A og D er viktige unntak som man av den grunn ikke bør ta for mye av. Hvis man bruker et vitamintilskudd, er det derfor klokt å følge doseringen som er angitt på produktet. Benytter man flere slike produkter, kan det lønne seg å rådføre seg med lege for å ikke overskride anbefalte daglige totaldoser. Jeg minner samtidig om at det vanligvis er sunnest er å få vitaminer naturlig gjennom maten som man spiser og drikker.

Et kosthold som er rikt på fiber reduserer risikoen for å bli rammet av sykdommer i hjertet og blodårene, tarmkreft og type 2 diabetes. Gode kilder er grovt brød, enkelte frokostblandinger, frukt og grønnsaker. Ifølge Helsedirektoratet er det lite sannsynlig at man kan få i seg for mye fiber ved å spise matvarer er naturlig rike på fiber.

Hvis man ønsker å leve sunt, lønner det seg å velge matvarer som er merket med det grønne nøkkelhulls symbolet. Sammenliknet med andre produkter av samme type, oppfyller varene med Nøkkelhullet ett eller flere av følgende krav:

- mer fiber
- mindre sukker
- mindre salt
- mindre og sunnere fett

Mattilsynet kontrollerer om reglene for bruk av nøkkelhullmerket blir overholdt.