



## Mer fiber i en fei

Slik kan du enkelt øke fibermengden i det daglige kostholdet ditt.

Fiber er karbohydrater som blir langsomt tatt i kroppen. Du finner dem i blant annet frukt, bær, korn og grønnsaker.

### Hvorfor spise fiber?

Et fiberrikt kosthold har mange helsefordeler. Det kan motvirke hjerte-karsykdommer, overvekt, diabetes, forstoppelse, høyt blodtrykk og kolesterol.

Fiber er bra fordi det:

- gir økt metthetsfølelse, slik at du ikke overspiser og småspiser så lett
- bearbeider maten bedre
- motvirker forstoppelse
- transporterer skadelige stoffer ut av kroppen
- kan beskytte mot gallestein
- reduserer sannsynligheten for å bli rammet av ulike tarmsykdommer som kreft i tykktarmen, og irritert/betent tarm

### Ulike fibertyper

Det finnes to ulike former fiber. De virker på forskjellige måter i kroppen. Du bør derfor få i deg begge variantene for å sikre deg alle helsefordelene.

### *Oppløselig fiber*

Fiber som løser seg opp i vann. Denne typen sveller opp i magen/tarmen og gir en langvarig metthetsfølelse.

Den finnes i matvarer som bønner, havre, rug og bygg.

### *Uoppløselig fiber*

Fiber som ikke løser seg i vann. Denne typen øker tempoet på tarminnholdet og tar med seg gamle matrester og uønskede stoffer fra tarmen – det er derfor fiber har fått tilnavnet "kroppens feiekost".

Naturris, hvetekli, grønnsaker, nøtter og fullkornsprodukter, er gode kilder for uoppløselig fiber.

## **Anbefalt mengde**

Hvor mye fiber en bør få i seg til dagen, avhenger av alder og kjønn.

For personer som er 50 år eller yngre:

- Kvinner: 25 gram

- Menn: 38 gram

For personer som er 51 år eller eldre:

- Kvinner: 21 gram

- Menn: 30 gram

I gjennomsnitt får vi nordmenn i oss bare rundt 16-18 gram til dagen, viser forbrukerundersøkelser.

Prøv å øke fiberinntaket gradvis for å unngå diaré og andre fordøyelsesproblemer. Få i deg noen ekstra gram hver uke, helt til du har nådd den anbefalte daglige fibermengden.

Her følger noen enkle tips for hvordan du kan øke fiberinnholdet i kosten din.

## **Fem gode råd**

### *1. Start dagen med en fiberrik frokost*

Velg grove frokostprodukter som inneholder minst fem gram fiber per porsjon. Slik dekker du enkelt mellom 15-25 prosent av den daglige anbefalte fiberdosen, i tillegg er det en effektiv måte å holde vekten under kontroll.

### *2. Inkluder mer fiber i din vanlige mat*

Gjør frokostblandingen litt mer spennende med en håndfull bær, eller avslutt lunsjen med en banan. Ved å tilføye noen ekstra fiberkilder her og der, skal det ikke mye til før den anbefalte fibermengden er nådd. Gå også over til fullkornsvarianter av varer som for eksempel brød, frokostblandinger, pasta og ris.

### *3. Spis fiber som mellommåltid*

Når du kjenner du har lyst på noe søtt, spis frukt. Sørg for å alltid ha med deg noe frukt lett tilgjengelig – enten tørket eller fersk.

### *4. Behold skallet på, spis dem rå*

Ikke skrell frukt eller grønnsaker før du spiser dem. Det finnes mye bra fiber i skallet. Skyll varen godt på forhånd. Prøv også å ikke koke grønnsakene, det reduserer fiberinnholdet. Det beste er å spise dem rå. Hvis ikke det er mulig, kan du tilberede dem ved å dampe dem eller sette dem i mikrobølgeovnen.

### *5. Gjør det enkelt*

Det er enklere å spise mer frukt og grønnsaker dersom du skjærer dem opp i mindre, appetittlige biter. Det er også et godt alternativ til usunt snacks, som potetgull eller godteri. Synes du det er tiltak å skjære opp selv, selger de fleste butikker med biter av grønnsaker eller frukt som er klare til å spises rett fra posen.

### **Kilder:**

Web MD

Aktiv Livsstil