

Gode råd om fiberrig kost

En fiberrig kost er en del af en sund og varieret kost, som anbefales alle raske personer.

Fibre har flere fordele. De giver blandt andet en god mæthedfølelse og hjælper til at holde maven i gang. Problemer med maven i form af forstoppelse og udposninger på tarmen (divertikler) kan skyldes, at man ikke spiser nok fibre.

Når andre årsager til dine symptomer fra maven er udelukket, består behandlingen af:

- sund og fiberrig kost
- rigelig væske
- motion.

Små ændringer i dine indkøb og ved tilberedning af maden er ofte nok til, at maden bliver både sund og velsmagende.

KOSTFIBRE OG FULDKORN

Kostfibre virker på flere måder. Sædvanligvis får man mere regelmæssig afføring, når man spiser flere fibre. Det skyldes, at fibre binder væske, så afføringen bliver mere blød, og at tarmen stimuleres. Derfor kan afføringen passere hurtigere gennem tarmen.

Voksne bør spise 25-35 g kostfibre dagligt.

En fiberrig kost kræver ekstra væske, cirka 1½-2 l dagligt, da afføringen ellers vil blive for fast.

Vælg fuldkornsprodukter

Fuldkorn betyder, at hele kornet er anvendt, både kornets inderste dele, kim og frøhvide, og de yderste dele, klid og skaldele. Det er de yderste skaldele, som indeholder de gode kostfibre. Derfor er fuldkornsprodukter fiberrige.

Fuldkorn kan både være hele eller forarbejdede kerner, fx knækkede, skårne eller malet til fint fuldkornsmel. Det vigtigste er, at alle dele af kornet er med.

Det er nemt at vælge fuldkornsprodukter. Se efter fuldkornslogoet, som sikrer, at produktet lever op til anbefalingerne for fiber- og fuldkornsindholdet.



Se efter fuldkornslogoet, når du handler.

SÅDAN FÅR DU FLERE FIBRE I DIN KOST

Disse madvarer indeholder mange kostfibre:

- Rugbrød
- Fuldkornsbrød
- Fuldkornsknækbrød
- Havregryn
- Kartoffler
- Fuldkornspasta
- Brune eller vilde ris
- Grøntsager og frugt
- Nødder.

Fuldkornsbrød, grøntsager og frugt indeholder desuden mange vitaminer og mineraler, de har et lavt indhold af fedt og sukker, de fylder godt i maven og giver en god mæthedsfølelse.

Frugt og grønt

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at man spiser 600 g frugt og grønt om dagen, hvoraf mindst halvdelen skal være grøntsager. Du kan fx spise 200 g frugt svarende til cirka 2 styk og 400 g grøntsager fordelt over dagen.

Både frugt og grønt indeholder fibre, men de grove grøntsager har et højere fiberindhold end frugt og fine og mere vandholdige grøntsager. Det har ikke nogen betydning, om grøntsagerne er rå, kogte eller bagte, da indholdet af fibre bevares ved tilberedningen.

Fine grøntsager:

Agurk, asparges, bladselleri, bønnespirer, champignon, forårsløg, græskar, kinakål, løg, majs, oliven, peberfrugt, radiser, salat, savojkål, spidskål, squash, svampe, tomat.

Grove grøntsager:

Artiskok, aubergine, blomkål, broccoli, grønne bønner, grønkål, gulerødder, hvidkål, jordskok, pastinak, persillerod, peberrod, porre, rosenkål, rødbeder, selleri, spinat, ærter.



Kostråd

Disse kostråd kan hjælpe dig til at få flere fibre i din daglige kost:

- Spis rugbrød, fuldkornsbrød og/eller gryn hver dag.
- Spis frugt og mange grøntsager hver dag. Vælg gerne de grove grøntsager, som har et højere fiberindhold.
- Spis fiberrige madvarer til både hoved- og mellemmåltider.
- Tag eventuelt fibertilskud.

Fibertilskud

Loppefrøskaller også kaldet psylliumfrøskaller er en naturlig fiber fremstillet af frøskallerne fra planten *Plantago ovate* Forssk. Loppefrøskaller indeholder en naturlig slim, der letter afføringens passage gennem tarmen. Derfor virker de både ved forstoppelse og ved mavesmerter i forbindelse med udposninger.

Loppefrøskaller forhandles som produkterne Sylliflor® og HUSK®, som består af henholdsvis 65 % og 85 % kostfibre. Du kan købe loppefrøskaller som kapsler og som pulver, der kan blandes i vand eller anden væske eller drysses over surmælksprodukt.

Det er vigtigt at drikke rigelig væske, cirka 2 glas vand, efter du har indtaget loppefrøskaller, så din afføring ikke bliver for fast.

Fiberrige mellemmåltider

Mellemmåltider kan give dig et godt tilskud af fibre. Du bør spise 2-3 mellemmåltider dagligt.

Spis fx:

- ½ skive rugbrød med pålæg og lidt rosiner
- ½ skive rugbrød med en banan
- 1 skive fuldkornsfranskbrød
- 1-2 skiver fuldkornsknækbrød
- 1-2 gulerødder
- 1 stykke frugt
- grøntsagsstænger, fx gulerødder, agurk eller blomkålsbuketter med dip
- 1 lille portion surmælksprodukt med drys af havregryn eller andet fiberrigt morgenmadsprodukt

- reven gulerod med appelsinsaft og rosiner
- 1 portion frugtgrød med mælk.



SÅDAN KAN DU SAMMENSÆTTE KOSTEN

Voksne bør spise 25-35 g kostfibre dagligt. Herunder kan du se forslag til, hvordan du får godt med kostfibre til alle måltider.

Måltid	Fødevarer	Fibre
Morgen	1 dl havregryn	4,5 g
	1 stykke frugt	2,0 g
Formiddag	1 stykke frugt	2,0 g
Frokost	3 halve skiver rugbrød med pålæg	6,0 g
	1 tomat og ¼ agurk	0,5 g
Eftermiddag	2 skiver fuldkornsknækbrød med ost	4,5 g
Aften	3 kartofler	3,0 g
	200 g grove grøntsager, fx ærter, rødbeder og pastinak	5,0 g
Sen aften	½ fuldkornsbolle med syltetøj	2,0 g
	1 stykke frugt	2,0 g
Fibre i alt		31,5 g

ANDRE RÅD

Tag dig god tid på toilettet

Indøv regelmæssige afføringsvaner, fx bestemte toilettider. Du skal bruge god tid på toiletbesøg, så tarmen bliver tilstrækkeligt tømt hver gang.

Vær fysisk aktiv hver dag

Du bør være fysisk aktiv i mindst 30 minutter om dagen. Fysisk aktivitet har betydning for vægt og velvære, men stimulerer også tarmens bevægelser. Vi anbefaler daglige gåture, cykelture, løbeture, svømning med videre.

Drik rigelig væske

Kroppen har brug for 1½-2 l væske dagligt. Mange drikker for lidt på grund af travlhed, glemsomhed eller mangel på tørst. Men flere fibre kræver ekstra væske, fordi fibre binder væske i tarmen. Spiser man mange fibre uden at drikke rigeligt, kan det give forstoppelse.

Sluk tørsten i vand

Gode drikkevarer er vand, mineralvand og magre mælkeprodukter. Te og kaffe tæller med i den daglige væske mængde, men kaffe kan give uro i maven hos nogen.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Diætistenheden

Tlf. 97 64 00 60

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 8.00 – 15.00