

Fiber – hvorfor er det så viktig?

På Evjeklinikken snakkes det mye om fiber og hvor viktig det er for kroppen vår, men hva er egentlig fiber og hvorfor er det så bra for oss?

Fiber er en type karbohydrat som ikke blir fordøyd eller tatt opp i tynntarmen. Fiber gir oss derfor ikke energi, men fiberrike matvarer har et høyt innhold av vitaminer og mineraler. I tykktarmen spiser bakteriene fiberet, og som et resultat av dette dannes det gass. Vi finner fiber i celleveggen til planter, og gode kilder er derfor grove kornprodukter, grønnsaker, bønner, linser, frukt og bær. Det anbefales at man daglig bør få i seg 25-30 gram fiber. Inntaket til en gjennomsnittsnordmann ligger på rundt 18 gram per dag.

Hvorfor er fiber så gunstig?

Når fiber blir brutt ned i tykktarmen, dannes det gass og kortkjedede fettsyrer. De kortkjedede fettsyrene er bra for tarmcellene våre. Fiber sørger for at maten transporteres raskere gjennom tarmsystemet. Dette reduserer muligheten for at uheldige stoffer/toksiske stoffer fester seg i tarmveggen og at man blir forstoppet. Disse mekanismene kan være med på å forklare hvorfor fiber ser ut til å redusere risikoen for å utvikle kreft i tykktarmen og endetarmen.

Bygg, havre og bønner binder kolesterol i tarmen slik at det ikke blir tatt opp i kroppen. Dette er gunstig siden forhøyet kolesterol øker risikoen for å utvikle hjerte- og karsykdommer. Man tror også at fiber kan bidra til å redusere blodtrykket. Fiber gir en langsom økning i blodsukkeret etter et måltid. Et sunt kosthold med mye fiber har vist seg å redusere risikoen for å utvikle Diabetes type 2. Sist men ikke minst gir fiber en veldig god metthetsfølelse noe som er gunstig dersom man vil ned i vekt.

Et inntak på 25 gram fiber kan for eksempel oppnås ved å spise:

6 skiver grovt brød (75 % sammalt)	15 g	} = 25 gram fiber
50 gram gulrøtter (2 stk)	4 g	
200 gram potet (3 små)	4 g	
En frukt	2 g	

Gode tips for å øke fiberinntaket i hverdagen:

- Velge grovere brød (bruk brødskalaen) og velg nøkkelhullsmerkede frokostblandinger.
- Øke inntaket av fullkorn blant annet ved å velge fullkornspasta, fullkornsrís, fullkorns tacolefser og lignende.
- Bruke grovere mel når du baker. For eksempel i pizzadeig, pannekaker, vafler, muffins og gjærbakst.
- Sørg for å få i deg minst "5 om dagen". Dette får du til ved å inkludere grønnsaker, frukt og bær til alle dagens måltider og følge tallerkenmodellen.