

Förläng livet med fibrer

Kunskapen är inte ny, men nu har återigen en djupdykning i forskningen kring fiberintag och hälsa gjorts inför den metaanalys som publicerades i tidskriften Lancet i början av året.

Text **Jenny Ryltenius**

Det har gjorts tusentals vetenskapliga studier på kostfibrers påverkan på hälsa. Ofta inriktade på relationen mellan fibrer och enskilda hälsotillstånd eller hos olika grupper av människor.

SKOTSKA OCH nyzeeländska forskare har nu sammanställt kunskapsläget kring fiberintag och dödlighet samt fiberintag och riskfaktorer för våra vanligaste folksjukdomar. Syftet med arbetet var att ta fram en vetenskaplig grund som bas för intagsrekommendationer för fibrer. Det har de gjort genom att analysera

och lägga samman resultat från 185 observationsstudier och 58 kliniska undersökningar.

Forskarna kom fram till att de som äter mest fibrer har 15–30 procent lägre risk att dö i förtid eller av hjärt-kärlsjukdom, jämfört med de personer som äter minst fibrer. Att äta mycket kostfibrer minskar också förekomsten av kranskärlssjukdom, stroke, typ 2-diabetes samt tjocktarmscancer.

STÖRST RISKREDUKTION sågs vid ett dagligt fiberintag mellan 25 och 29 gram, vilket är inom spannet för nuvarande fiberrekommendation för vuxna som är 25–35 gram per dag. I resultaten kan man också läsa att personer som har ett högre intag av fibrer har lägre kroppsvikt och lägre kolesterolnivåer, jämfört med personer som äter lite fibrer. ●

Källa: Reynolds, *et al.* The Lancet, 2019.

»...de som äter mest fibrer har 15–30 procent lägre risk att dö i förtid...«

KOSTFIBRER ...

... eller fibrer kallas de kolhydrater från växtriket som inte bryts ner vid matsmältningen, utan når tjocktarmen i stort sett opåverkade. Fibrer finns i till exempel grönsaker, frukt, rotfrukter, bönor och linser samt i bröd, flingor, gryn, pasta och ris av fullkorn.

Intagsrekommendationen för fibrer är 25–35 gram per dag för vuxna. Enligt den senaste matvaneundersökningen i Sverige så är intaget knappt 20 gram fibrer per dag. Kostråden uppmanar att välja mat som innehåller mycket fibrer.

- Ät mycket grönsaker, frukt och bär! Välj gärna grova grönsaker som rotfrukter, vitkål, blomkål, broccoli, bönor och lök.
- Byt till fullkorn! Välj fullkorn när du äter pasta, bröd och gryn.
- Mer nötter och frön! Ett par matskedar om dagen av olika sorters nötter och frön kan vara en lagom mängd.



FOTO: MATTIAS SÖDERMARK / LANTMÄNNEN