

HUSK fibre i kosten

Fibre og fuldkorn hjælper til at holde maven i gang, bidrager med vigtige næringsstoffer og giver en god mæthedss fornemmelse. Fuldkorn får vi fra rug, byg, hvede, havre, hirse, tørret majs og fuldkornsrís. Fibre får vi fra korn, grønt, frugt, nødder og kerner, samt fra visse fibertilskud.

Voksne bør spise 25-35 g fibre og 75 g fuldkorn dagligt (se efter "fuldkornsløgoet", når du handler ind). Det er en god ide gradvist at øge indholdet af fibre og fuldkorn. Fiberlisten nedenfor viser indholdet af fibre i forskellige fødevarer og kan give inspiration til en fiberrig og varieret kost. Notér dit forbrug på listen og se, om der er nok fibre i din daglige kost.

Hvis man har tendens til tynde afføringer, oppustethed og får øget luftudvikling, når indholdet af fibre øges, kan nogle fødevarer være årsagen, f.eks. blomkål, løg, æbler og rugbrød. Dette skyldes indholdet af visse kulhydrater i fødevarerne.

Diæten "Low FODMAP diet" kan være en hjælp til at mindske generne og reducere symptomer som luft, tynde afføringer og oppustethed. Ved at følge diæten i 4-8 uger kan du udelukke luftudviklende fødevarer i en periode. Derefter genindføres fødevarerne langsomt i kosten igen.

Fiberliste

Alle fødevarer i fiberlisten kan spises, hvis du følger en helt almindelig kostplan.

Følger du Low FODMAP diæten, gælder følgende:

GRØNNE fødevarer i listen kan spises uden begrænsning. Dog undtaget frugt, hvor der kun må spises 3 x 100 g pr. dag.

ORANGE fødevarer i listen har et lavt eller moderat lavt indhold af FODMAPs. Ved orange fødevarer, der kun kan spises i moderate mængder, står max mængde gram pr. portion angivet i parentes.

SORTE fødevarer har et højt indhold af FODMAPs og bør udelukkes, hvis du følger Low FODMAP diet, men ellers ikke.

Værdierne er afrundede tal.

BRØD PR. SKIVE ELLER STK. GRAM FIBRE

● Franskbrød, groft, 1 skive, 40 g	2,0
● Hvedebrød, franskbrød, rundstykke, 1 skive/stk., 40 g	1,6
● Hvedebrød bagt på surdej (max 26 g), 1 skive/stk., 40 g	1,6
● Knækbrød, hvede, fint, 2 stk., 30 g	1,5
● Knækbrød, hvede, groft, 2 stk., 30 g	2,9
● Knækbrød, rug, 2 stk., 30 g	4,9
● Rugbrød, mørkt og fuldkorn, 1 hel lille skive, 40 g	3,2
● Rugbrød, mørkt og fuldkorn, 2 halve almindelige skiver, 50 g	4,0
● Speltbrød, groft, 1 skive, 40 g	2,0

MEL, KORN & GRYN PR. DL (RÅ VÆGT)

● Boghvedemel, 1 dl, 80 g	1,5
● Boghvedegryn, 1 dl, 80 g	1,8
● Bulgur, 1 dl, 75 g	5,8
● Byggryn, 1 dl, 55 g	5,2
● Cornflakes, 1 dl, 12 g (max 15 g)	0,4
● Havregryn, 1 dl, 35 g (max 25 g)	3,5
● Havreklid, 1 dl, 35 g (max 50 g)	4,0
● Hirse, hele korn, 1 dl, 80 g	6,8
● Hvedemel (fuldkorn) 1 dl, 60 g	7,0
● Fuldkornsspelt, fuldkorns-enkorn, 1 dl, 60 g	7,0
● Hvedemel, 1 dl, 60 g	2,2
● Sigtet/fin speltmel, enkorn, 1 dl, 60 g	2,2
● Kartoffelmel, 1 dl, 70 g	0,2
● Kokosmel, 3 dl (max 18 g)	12,6
● Majsmel, fint, 1 dl, 65 g	2,0
● Majsmel, fuldkorn, 1 dl, 65 g	6,3
● Majsstivelse, Maizena, 1 dl, 50 g	0,3
● Mysli, 1 dl, 38 g	3,3
● Rismel, 1 dl, 65 g	0,5
● Rugmel, 1 dl, 50 g	7,4
● Quinoa, hel, 1 dl, 70 g	4,9

BÆLGFRUGTER, RIS, PASTA & NUDLER PR. DL (TØRVÆGT/EVT. TILBEREDT)

● Bønner, diverse slags, 1 dl, 80 g	13,8
● Kikærter, 1 dl, 75 g	9,2
● Linser, 1 dl, 80 g (max 25 g kogte)	7,0
● Pasta, fuldkorn/spelt, 1 dl, 50 g, rå vægt (max 74 g tilberedt)	4,8
● Pasta, hvede/spelt, 1 dl, 50 g, rå vægt (max 74 g tilberedt)	1,6
● Ris, løse, 1 dl, 80 g, rå vægt	0,6
● Ris, fuldkorn, 1 dl, 85 g, rå vægt	2,0

GRØNTSAGER & KARTOFFLER PR. 100 G (min 300 g grønt ekskl. kartoffel)

● Agurk, 1/3	0,7
● Artiskok, frisk, 1 lille	5,4
● Artiskokhjerter, dåse, 2 mellem (max 30 g)	5,4
● Asparges, rå, grønne og hvide, 7-8 stk.	1,8
● Aubergine, 1/3	2,4
● Bladselleri, 3 stilke (max 15 g)	1,6
● Blomkål, 1/4	2,7
● Broccoli, 2 buketter (max 50 g)	3,2
● Butternut squash (max 30 g)	1,1
● Bønner, grønne, 2 dl (max 135 g)	3,0
● Bønnespirer, 2½ dl	1,2
● Champignon, 3 dl eller 5 stk.	1,6
● Chili, frisk, 14 mellem (max 30 g)	1,8
● Fennikel 1½ mellem (max 30 g)	2,0
● Gulerod, 2 små eller 1 meget stor	2,7
● Hokkaido græskar, 1/9 mellem	1,1
● Hvidkål, snittet, 3 dl (max 100 g)	2,3
● Hvidløg, 4 mellem	2,1
● Jordskok, 2 store	2,6
● Kartoffel, 1 stor	1,5
● Knoldselleri, 1/7	3,9
● Løg, 1 stort	1,9
● Majroe, 2½ mellem (max 100 g)	2,0
● Majs, 1½ dl (max 40 g)	2,2
● Oliven, grønne og sorte, 2 dl	3,1
● Pastinak, 1 lille	4,5

● Peberfrugt, grøn 1 lille,	1,6
● Peberfrugt, rød og gul, 1 lille	1,6
● Persillerod, 1 mellem	4,3
● Porre, ½ stor, hvid del	2,2
● Radise, 10 stk.	1,3
● Rosenkål, 10 små (max 100 g)	4,1
● Rødbede, 2 små (max 20 g)	2,3
● Rødkål, snittet, 3 dl	2,0
● Salat, grøn, julesalat, rucola, rød krølsalat, 3-4 dl	1,2
● Salat, radicchio, 3-4 dl (max 100 g)	0,9
● Savojskål, ¼ lille / 3-4 dl (max 35 g)	3,1
● Spinat, 4 dl, frisk (max 150 g)	1,9
● Spirer, lucerne, rå, 20 g	1,9
● Squash, courgette, 2 dl (max 100 g)	1,1
● Sukkerærter, 33 stk. (max 15 g)	2,5
● Tomat, 2 små eller ¾ stor	1,4
● Ærter, grønne, 1 ½ dl (max 35 g)	5,9

FRISK FRUGT PR. 100 G (max 3x100 g pr. dag på Low FODMAP diet)

● Abrikos, frisk, 3 stk.	1,6
● Ananas, 3 skiver	1,4
● Appelsin, 1 lille, uden skræl	2,1
● Avocado, 1 hel lille (max 40 g)	5,2
● Banan, 1 mellem	1,6
● Blomme, 5 små	1,6
● Blåbær, 1 ¾ dl (max 60 g)	2,8
● Brombær, 1 ¾ dl	4,3
● Citron, 2 små, uden skræl	1,2
● Fersken og nektarin, 1 lille	1,7
● Figen, 2 mellem	3,0
● Granatæble ¾ (max 40 g)	0,6
● Grapefrugt, 1 lille, uden skræl	1,4
● Hindbær, 2 dl (max 90 g)	4,4
● Jordbær, 10 små eller 2 dl	1,6
● Kakifrugt (Sharon), 1 mellem	5,9
● Kirsebær, 14 små eller 2 dl	1,3
● Kiwi, 1½ stk.	2,7
● Klementin/Mandarin, 2 små	1,2
● Lime, 1½ stk.	2,8



● Litchi (Lychee) 15 mellem	1,3	_____
● Mango, ½ mellem	1,9	_____
● Melon, cantaloupe, 1/3 mellem	0,4	_____
● Melon, honning, ¼ mellem (max 135 g)	0,7	_____
● Melon, vand, 1/7	0,5	_____
● Papaya, 1/3 mellem	2,1	_____
● Passionsfrugt, 5 stk. (max 100 g)	10,4	_____
● Pære, 1 mellem	2,9	_____
● Rabarber, 1 mellem	3,8	_____
● Ribs, 2 dl	4,2	_____
● Solbær, 2 dl	5,8	_____
● Vindruer, 20-25 stk.	1,4	_____
● Æble, 1 mellem	2,2	_____

TØRRET FRUGT PR. 100 G

● Abrikos, 2 dl eller 20 stk.	9,3	_____
● Dadel, 1½ dl	6,4	_____
● Figen, 3 stk.	9,3	_____
● Rosin, 1½ dl, (max 15 g)	3,6	_____
● Sveske, 1¼ dl	7,6	_____
● Tranebær, 2 dl, (max 15 g)	4,6	_____

NØDDER & FRØ PR. 100 G

● Cashewnød, 100 stk.	3,0	_____
● Chiafrø 1½ dl (max 100 g)	36,0	_____
● Græskarkerner, 2 dl (max 100 g)	6,0	_____
● Hasselnød 1,8 dl (max 15 g)	8,2	_____
● Hørfrø 1,8 dl (max 100 g)	18,0	_____
● Macadamia, 60 stk., mellem	2,0	_____
● Mandel 100 stk., (max 12 g)	9,2	_____
● Paranød, 1½ dl	5,3	_____
● Peanuts (jordnødder), 1,8 dl	7,7	_____
● Pecan, 25 stk., (max 100 g)	9,5	_____
● Pinjekerner, 1,9 dl (max 100 g)	3,7	_____
● Pistacienød, uden skal, 4 dl	10,3	_____
● Sesamfrø 1,9 dl (max 100 g)	12,1	_____
● Solsikkekerner, 2 dl (max 100 g)	2,7	_____
● Valnød, uden skal, 2 dl (max 100 g)	5,6	_____

HUSK®-FIBRE

● HUSK®, 5 tsk. pulver eller 15 kapsler	6,0	_____
---	-----	-------

LOW FODMAP DIET

Low FODMAP diet reducerer oppustethed, mavesmerter og luftudvikling i tarmen, der især er et problem ved irriteret tarm.

”Irriteret tarm - Low FODMAP diet - giver ro i maven” er en dansk serie af bøger fra forlaget Muusmann, der er skrevet af fem danske kliniske diætister. Bøgerne gennemgår principperne for FODMAP diæten og indeholder lækre opskrifter til den.

FIBERRIGE MELLEMMÅLTIDER

Mellemmåltider kan give et godt tilskud af fibre. Det anbefales at spise 2-3 mellemmåltider på en dag. Følger du Low FODMAP diæten, må der dog max indgå i alt tre stykker frugt. Spis f.eks.:

- 1 fuldkornsbolle (fuldkornsspelt) med ost
- Yoghurt (laktosefri) med 1 banan og 25 g havregryn
- 1 smoothie med blendede bær og yoghurt (laktosefri)
- 1 gulerod, 1 appelsin, 1 riskiks
- Hjemmebagt brød/knækbrød (f.eks. spelt eller havre) med ost/pålæg
- Valnødder, peanuts, macadamianødder

Angivelserne i parentes følges, hvis du er på Low FODMAP diæten.

Ved mave-tarm gener bør du altid snakke med din læge for at udelukke, at der er en anden årsag til din sygdom/tilstand.

HUSK®-FIBRE

HUSK® er loppefrøskaller, også kaldet psyllium-frøskaller. HUSK® er en naturlig fiber, som virker både på forstoppelse, irriteret tyktarm og diarré. Desuden nedsætter HUSK® mængden af kolesterol i blodet.

Loppefrøskaller har været anvendt i mange år. Frøskallerne indeholder en vegetabilsk slim, der letter afførings passage gennem tarmen.

HUSK® har et indhold af kostfibre på 85%, hvilket betyder, at man ved indtagelse af blot 10 gram HUSK® får 8,5 gram fibre ekstra.

HUSK® kan tages dagligt og fås både som kapsler og som pulver. HUSK® pulver kan tages i vand eller juice, eller drysses på syrnede mælkeprodukt eller blandes i grød og brød. To-tre teskefulde pulver eller 6-10 kapsler to gange om dagen er normalt nok. Det er vigtigt at drikke ét til to glas vand, efter at man har indtaget HUSK®.

HUSK® kan købes på apoteket, hos Matas, i helsekostforretninger og i supermarkedet.

HUSK® Psyllium-frøskaller, pulver / kapsler, er et 100 % naturligt fiberprodukt, som består af skallerne fra planten Ispaghula Husk. HUSK® Psyllium-frøskaller er et naturlægemiddel ved forstoppelse og træg mave. Naturlægemiddel ved ublodig diarré i kortere tid (2-3 dage). Naturlægemiddel ved behov for øget fiberindtag, f.eks. som supplement ved irriteret tyktarm, når anden årsag til symptomerne er udelukket. Naturlægemiddel til forebyggelse og behandling af lettere hyperkolesterolemie som supplement til diæt. Behandling skal foregå i samråd med læge. HUSK® Psyllium-frøskaller bør ikke anvendes til børn under 6 år uden lægens anvisning. HUSK® Psyllium-frøskaller skal altid indtages med rigeligt væske. For ringe væskeindtagelse kan medføre forstoppelse. Dosering: Ved forstoppelse, midlertidig diarré samt irriteret tyktarm: Voksne 3-5 g (2-3 måleskeer) eller 6-10 kapsler morgen og aften. Børn over 6 år 1,5 g (1 måleske) eller 3 kapsler morgen og aften. Ved lettere forhøjet kolesterol: Voksne 5 g (3 måleskeer) eller 10 kapsler morgen og aften. HUSK® Psyllium-frøskaller nedsætter transporttiden i tarmen og kan muligvis påvirke optagelsen af anden medicin. Bør derfor indtages 1-2 timer før indtagelse af anden medicin. Bør derfor indtages 1-2 timer før indtagelse af anden medicin. Allergiske reaktioner kan forekomme i sjældne tilfælde. Læs altid indlægssedlen grundigt igennem inden brug.



Orkla Health A/S
DK-2635 Ishøj
Tlf. 43 56 56 56
www.husk.dk

Spis flere fibre



- guide til kostfibre



SENEST REVIDERT: OKTOBER 2015

FREDERIKSBERG BOGTRYKKERI A/S | FB.COM/MUNICATION | 150403