

LOWFODMAPDIET

Diæten „Low FODMAP diet“ er udviklet i Australien af professor Peter Gibson, Monash University, og Susan Shepherd.

FODMAP er en forkortelse og dækker over følgende ord:

- **Fermenterbare** – betyder at disse kulhydrater nedbrydes af bakterier i tyktarmen
- **Oligosakkarider** – en gruppe af kulhydrater med mellem to og ti molekyler (enheder)
- **Disakkarider** – undergruppe af oligosakkariderne og består af to molekyler (enheder)
- **Monosakkarider** – et enkelt molekyle (enhed)
- **And** – står for OG
- **Polyoler** – kaldes også sukkeralkoholer og ender ofte på -ol.

Diæten går ud på at tilpasse mængden af luftudviklende fødevarer i kosten. Følgende er eksempler på nogle af de fødevarer, der giver øget luftdannelse:

Grøntsager som løg, porre, hvidløg, blomkål, artiskokker, tørrede bælgfrugter (kikærter, brune og hvide bønner) er luftudviklende fødevarer. Agurk, gulerod, grønne bønner, knoldselleri og kartoffel medvirker ikke til øget luftudvikling.

Frugter som f.eks. abrikos, blomme og nektarin, samt avocado, pære og æble kan medvirke til tynd afføring og øget luftudvikling. Ananas, appelsin, banan og jordbær er eksempler på frugt, der ikke medvirker til øget luftdannelse.

Byg, hvede og rug kan også give øget luftudvikling. Det skyldes indholdet af fruktaner, der passerer uændret til tyktarmen og nedbrydes af bakterier i tyktarmen. I stedet kan man spise boghvede, spelt, quinoa, glutenfrit brød, ris og moderate mængder havre.

Luftudvikling kan også opstå, hvis laktose ikke nedbrydes i tyndtarmen. Laktose er mælkesukker og findes i mælk, syrnede mælkeprodukter, is og fløde. Derfor anvendes der i diæten laktosefri produkter.

Sorbitol, xylitol og mannitol, der anvendes som sukkererstatning i tyggegummi og pastiller, kan også øge luftudviklingen i tarmen. Sorbitol findes naturligt i frugter som f.eks. æble og pære.

Ønskes flere oplysninger om diæten „Low FODMAP diet“, har forlaget Muusmann udgivet en serie af kogebøger om emnet.

FAKTA OM FIBERHUSK®

FiberHUSK® er et vandopløseligt fiberprodukt, der består af pulveriserede Psyllium frøskaller. FiberHUSK® er et rent naturprodukt og indeholder 85 % kostfibre.

Et brød med et stort indhold af Psyllium-fibre giver en bedre mæthedsfølelse. Fibrene er desuden med til at fremme fordøjelsen ved at holde tarmindeholdet blødt og smidigt.

Ved at tilsætte FiberHUSK® til dit bagværk opnår du et højere fiberindhold og brødet får en bedre konsistens. Desuden holder det bedre på fugtigheden og holder sig derved friskt længere. Du kan anvende FiberHUSK® både i brød og i kager.

FiberHUSK® kan købes på apoteket, i helsekostforretninger, hos Matas, og i enkelte dagligvareforretninger.



På www.fiberhusk.dk kan du finde mange flere lækre opskrifter.





FRISK SMOOTHIE

- med ananas og ingefær

(2 pers.)

En frisk og lækker smoothie med en anderledes smag pga. ingefær. FiberHUSK® øger indholdet af fibre i smoothien og giver en god og lækker konsistens.

Ingredienser

250 g moden, frisk ananas – kan erstattes af frossen ananas • 1 spsk. frisk revet ingefær • 3 dl laktosefri mælk • 2 spsk. ahornsirup eller sukker, f.eks. rørsukker • ½ tsk. FiberHUSK® (1,5 g) • Evt. et par isterninger til servering

Sådan gør du

- Ingefær skrælles og rives groft.
- Ananas skrælles og skæres i mindre stykker.
- Ingefær, frugt, FiberHUSK®, sirup og mælk blendes, indtil det får en ensartet konsistens.
- Serveres i glas eller skål.

KOLDHÆVEDE SPELTBOLLER

- med FiberHUSK® og hørfrø

(10-12 stk.)

En god hverdagsbolle, der er enkel at lave. Bollerne har en god konsistens og smag pga. koldhævning og anvendelse af FiberHUSK®. Fiberindholdet er højt pga. FiberHUSK®, hørfrø og anvendelse af fuldkornsspeltmel.

Ingredienser

15 g gær • 2,5 dl laktosefri mælk • 2,5 dl vand • 20 g FiberHUSK® • 1-2 spsk. ahornsirup eller sukker, f.eks. rørsukker • 2 tsk. salt • 1 spsk. olie • 200 g speltmel • 300 g fuldkornsspeltmel • 75 g hørfrø

Sådan gør du

- Opløs gær og FiberHUSK® i vandet og lad det blive til en gele.
- Tilsæt mælken.
- Tilsæt hørfrø, olie, sirup og salt.
- Rør melet i dejen lidt ad gangen.
- Dæk dejen til og sæt den i køleskabet til næste dag.
- Dejen formes til boller. Sæt bollerne på en bageplade beklædt med bagepapir.
- Bollerne efterhæver ca. 30 min.
- Bollerne skal pensles med laktosefri mælk.
- Bag bollerne midt i ovnen ved 200 grader i ca. 12-15 min.

KOLDHÆVEDE BOLLER

- med havremel og revne gulerødder (10-12 stk.)

Lækre boller, der smager anderledes pga. rismel og havremel. Fiberindholdet er højt pga. anvendelse af fuldkornsmel, revne gulerødder og FiberHUSK®.

Ingredienser

15 g gær • 20 g FiberHUSK® • 2,5 dl laktosefri mælk • 2,5 dl vand • 3 spsk. ahornsirup (kan erstattes af sukker, f.eks. rørsukker) • 3 dl revet gulerod / 135 g gulerod • 2 spsk. olie • 2,5 tsk. salt • 100 g havremel (kan købes i Helsekostbutikker samt hos Allergikost) • 400 g fuldkornsmel • 100 g hørfrø

Sådan gør du

- Opløs gær og FiberHUSK® i vandet og lad det blive til en gele.
- Tilsæt mælk, olie, sirup og salt.
- Tilsæt hørfrø og revne gulerødder.
- Rør melet i dejen lidt ad gangen.
- Dæk dejen til og sæt den i køleskabet til næste dag.
- Dejen formes til boller. Sæt bollerne på en bageplade beklædt med bagepapir.
- Bollerne efterhæver ca. 30 min.
- Bollerne skal pensles med laktosefri mælk.
- Bag bollerne midt i ovnen ved 200 grader i ca. 15 min.

FAKTA OM KOLDHÆVNING

Ved koldhævning anvendes en mindre gærmængde og lavere temperatur end ved almindelig dej, der hæver ved stuetemperatur. En lavere temperatur sænker aktivitetsniveauet i dejen og hævnningen går langsommere.

Til gengæld får dejen tid til at udvikle en dyb og aromatisk smag. Lad dejen hæve natten over i køleskabet. Næste dag formes dejen til boller eller brød, efterhæver og bages.

NÆRINGSINDHOLD PR. 100 GRAM

SPELTBOLLER

Energi 1085 kJ/258 kcal • Protein 8,4 g
Fedt 5,4 g • Kulhydrat 43 g • Kostfiber 7,6 g

SMOOTHIE

Energi 810 kJ/193 kcal • Protein 6 g
Fedt 2,5 g • Kulhydrat 39 g • Kostfibre 3,7 g

KOLDHÆVEDE BOLLER

Energi 1070 kJ/255 kcal • Protein 7 g
Fedt 6,2 g • Kulhydrat 43 g • Kostfiber 6,2 g

Ønskes en mere syrlig smag kan en del af mælken erstattes med laktosefri yoghurt naturel.

Bollerne kan benyttes til frokost, men er også gode som sandwichboller.

Bollerne er fryseegnede.