

Havregryn

kan regulere dit
kolesterol

Et stort indhold af de såkaldte beta-glukaner gør havregryn til en stærk, kolesterolnedsættende fødevarer. Og meget tyder på, at det særlige Sort Havre har ekstra effekt på kolesteroleet.



AF
TRINE VESTERAA
Ernæringsterapeut

Mange danskere har forhøjet kolesterol og får medicin for at nedsætte det. Medicin er dog ikke altid uden bivirkninger, og derfor motiveres mange til at reducere deres kolesteroltal på naturlig vis. Kostændringer og motion kan have stor betydning for at holde kolesteroltallet på et fornuftigt niveau. En helt almindelig fødevarer som havre og havres indhold af beta-glukaner er i den forbindelse særligt interessant, fordi flere forsøg viser, at et indtag på mindst 3 g beta-glukaner dagligt har kolesterolnedsættende effekt.

I 2010 konkluderede European Safety Authority (EFSA), at produkter med havre kan anpriseres for at nedsætte kolesteroltallet, hvis mængden af beta-glukaner er på mindst 3 g i en portion af produktet, som er realistisk at kunne indtage pr. dag. Dermed understøtter EFSA fundene fra de videnskabelige forsøg med en sundhedsanprisning.

Hvad er beta-glukaner?

Beta-glukaner er komplekse kulhydrater, der naturligt findes i celiæveggen i svampe, tang, gær og kornprodukter som havre, byg og hvede. Opbygningen af beta-glukaner er dog forskellig alt efter, hvilkens kilde de kommer fra. Beta-glukaner har flere forskellige gode egenskaber i kroppen, og opbygningen af beta-glukanerne har betydning for, hvilkens kilde til beta-glukaner, der bruges til hvad.

Beta-glukaner fra svampe og gær er særligt kendt for deres immunstimulerende og

immunstyrkende egenskaber, mens beta-glukaner fra havre er velegnet til at sænke kolesteroltallet.

At beta-glukanerne fra havre virker på kolesteroltallet, synes at hænge sammen med effekten af de vandopløselige fibre. De vandopløselige fibre danner en gelé i tarmen, når de blandes med væske, og denne gelé binder galden fra leveren og fører galden ud med afføringen.

Normalt vil galden blive genbrugt i det enterohepatiske kredsløb, som sørger for udvekslingen af stoffer mellem lever og tarm. Når galden ikke genbruges, må leveren optage kolesterol fra blodet for at danne ny gald, og derved falder kolesteroltallet i blodet. Gelémassen, som fibre danner, øger desuden mæthedfølelsen og slinker optagelsen af sukker fra kosten, så blodsukkeret holdes stabilt og giver næring til mikrobiotaen i tarmen.

Det ser ud til, at beta-glukaner fra havre er mere effektive til at regulere blodsukkeret end beta-glukaner fra byg. Når fibre kommer ned i tyktarmen, fermenteres de af mikrobiotaen. Det øger produktionen af kortkædede fedtsyrer, der nærer tarmslimhinden. En velfungerende tarm-

“Et indtag på mindst 3 g beta-glukaner dagligt har kolesterolnedsættende effekt.”



slimhinde er helt essentielt for et velfungerende immunsystem, der kan holde os sunde og raske og fri for allergier og overfølsomheder. Desuden tilfører beta-glukaner kroppen antioxidanter, så samlet set påvirker de sunde fibre kroppen gunstigt på mange planer.

Sorthavre – ekstra smag, mindre kolesterol

Sorthavre er gammel havresort, der har fået sit navn efter den mørke skal uden på kernerne. Den mørke og ufordøjelige skal fjernes i forarbejdningen af havre, og derfor er havregryne hvide og ligner almindelig havregryn, når vi hælder dem ud på tallerkenen.

Herhjemme dyrkes sorthavre af Karsten Lund Rasmussen på Engdigegaard på Falster, og havregrynene er både økologiske og glutenfri. Karsten Lund Rasmussen forklarer, at sorthavre udmærker sig ved sin gode smag og lækre konsistens, når den tilberedes. At sorthavre har gode kulturnariske egenskaber, understreges af, at cafe-kæden Grød, der findes i Århus og København, har sorthavre på sin menu.



Selvom sorthavre kun kan købes som grovvalset havregryn, så bliver de blade, når de koges til grød, og giver en cremet konsistens uden at grynene mister bild.

Grunden til, at havregryn fra Engdigegaard udelukkende produceres som grovvalset, er for at sikre et fuldkornsprodukt, hvor hele kernen kommer med i havreflagen.

Beta-glukanerne i havre sidder overvejende i det yderste lag af kernen, og derfor vil et fuldkornsprodukt give flest mulige beta-glukaner. Når der laves fine havregryn deles kernen i to stykker, som efterfølgende presses flade til havregryn. I den proces der kan være et mindre spild, som således undgås i produktionen af grovvalset havregryn, hvor hele kernen presses til et havregryn.

Engdigegaard sælger desuden sorthavre i hele kerner, som eksempelvis kan males til mel eller koges og bruges til salater eller en lækker “havre-otto”.

Karsten Lund Rasmussen tilføjer, at den gode smag ikke er den eneste grund til at vælge sorthavre. Næringsindholdet i sorthavre er nemlig højere sammenlignet med almindelig gul havre. Karsten har fået lavet målinger af næringsindholdet hos Steins Laboratorium, der viser større indhold af protein, fibre, sunde fedtsyrer og beta-glukaner sammenlignet med almindelig havre. Med disse målinger i baghånden kan Engdigegaard derfor dokumentere det høje indhold af beta-glukaner i sine produkter.

Det øgede næringsindhold kan have betydning for mæthedfølelsen samt den kolesterolnedsættende virkning, og en portion på 75 g sorthavre dagligt er tilgode.

De øgede næringsindhold kan have betydning for mæthedfølelsen samt den kolesterolnedsættende virkning, og en portion på 75 g sorthavre dagligt er tilgode.

Karsten Lund Rasmussen tilstrækkeligt til at sænke kolesteroltallet.

De videnskabelige forsøg, der er lavet i forhold til beta-glukaner fra havre og deres kolesterolnedsættende effekt, er (så vidt vides) lavet på almindelig gul havre. Det vil derfor i fremtiden være interessant at se, om lignende forsøg på sorthavre kan melde om endnu bedre resultater.

Flere kunder har dog meldt tilbage til Karsten Lund Rasmussen om reduktion af kolesteroltallet, efter de er begyndt at spise sorthavre, så det er et forsøg værd at prøve det af på egen krop.

Du kan finde inspiration til forskellige opskrifter med (sort)havre i opskrifterne her i artiklen eller i artiklen Grød dagen lang, som du finder på Naturt's hjemmeside.

Kost og livsstil til et sundt kolesteroltal

At tilstrækkelige mængder af beta-glukaner kan nedsætte kolesteroltallet, forhindrer ikke andre sunde fødevarer i også at være gavnlige.

Generelt er regelmæssig motion og en kost overvejende baseret på fuldkornsprodukter, bønner, linser, grøntsager, frugt, bær, nødder og kerner vejen til en sund krop med et sundt kredsløb. Et måltid baseret på disse ingredienser vil give masser af fibre, som holder os mætte og sørger for en sund og velfungerende fordøjelse, der også kan tage overskydende kolesterol ud med afføringen.

Antioxidanter fra farvestrålende mad beskytter kroppen og også kolesteroltallet i blodet mod at blive oxidert. Vejen til et sundt kolesteroltal findes ikke i en enkelt fødevarer, men gennem en sund og varieret kost – gerne rig på beta-glukaner. •

“Målinger viser større indhold af protein, fibre, sunde fedtsyrer og beta-glukaner i sorthavre sammenlignet med almindelig havre.”