



Beta-glucaner i havre – hvad er nu det for noget?



Du har måske lagt mærke til, at der på nogle havregrynspakker står, at havre indeholder beta-glucaner. Men hvad er beta-glucaner, hvorfor er det sundt, og hvad har det med kolesterolniveauet at gøre?

Vi danskere er vilde med havre og specielt havregryn. Havre kan tilberedes som hele kerner, males til mel eller valeses til havregryn.

Havre er naturligt rig på kostfibre, og en stor del af disse kostfibre er beta-glucaner, som er et vandopløseligt kostfiber.

Generelt har vandopløselige kostfibre flere gavnlige effekt, da de nedsætter blandt andet hastigheden hvormed mavens indhold tømmes, hvilket betyder at fordøjelses- og absorptionsprocessen bliver bedre.

Beta-glucaner findes også i byg. Det er dog begrænset hvor store mængder af byg vi danskere spiser, da det meste byg bliver brugt til foder til dyr.

Beta-glucaner kan have en positiv effekt på blodets kolesterol

Beta-glucan fra havre har også vist sig at have en gavnlig effekt på kolesterolindholdet i blodet. Beta-glucanerne gør, at indholdet i tyndtarmen bliver mere flydende. Dette betyder at optagelsen af galdesalte bliver nedsat, hvilket medfører en øget produktion af galdesyre fra kolesterol som derved sænker koncentrationen af (LDL) kolesterol i blodet.

Idet der er en dokumenteret gavnlig effekt af at spise fødevarer der indeholder beta-glucaner, er der godkendt enkelte sundhedsanprisninger, som du kan finde på fødevarerne der indeholder beta-glucan. Følgende sundhedsanprisninger er godkendt:

- Beta-glucaner bidrager til at vedligeholde et normalt kolesterolniveau i blodet.
- Beta-glucaner fra havre har vist sig at sænke kolesterolindholdet i blodet. Et højt kolesteroltal er en risikofaktor i forhold til udvikling af koronar hjertesygdom.
- Beta-glucaner fra byg har vist sig at sænke kolesterolindholdet i blodet. Et højt kolesteroltal er en risikofaktor i forhold til udvikling af koronar hjertesygdom.

Anprisningerne må kun være på fødevarer, hvis fødevarer indeholder mindst 1 g beta-glucan fra havre eller byg pr. portion. Samtidig skal man som forbruger oplyses om, at du kun opnår den gavnlige effekt ved dagligt at spise minimum 3 g beta-glucan fra havre eller byg.

Havregryn indeholder ca. 10 g kostfibre pr. 100 g og heraf er ca. en tredjedel af kostfibrene beta-glucaner. Det svarer til, at der i en portion havregryn på 40 g er ca. 1,3 g beta-glucaner. 3 g beta-glucan får du derved ved at spise ca. 95 g havregryn.

Hvis man har et normalt eller svagt forhøjet kolesterolindholdet i blodet, har man derfor stor gavn af at spise en stor portion havregryn hver dag.

Tips til at bruge havregryn

Havregryn er 100 % fuldkorn og derfor en rigtig god kilde til at få de 75 g fuldkorn som kostrådene anbefaler. Du kan med kulinarisk og ernæringsmæssig fordel bruge havregryn i farsretter og i særdeleshed i frikadelle- og kødbollefarsen, men også mange bageopskrifter bliver bedre med havregryn – det gælder både for brød og visse kager. Hvis du erstatter noget af hvedemelet med havregryn, så skal du give grynene tid til at suge vand inden eller under æltningen, ellers ender du med et lidt tørt brød.

Fødevarestyrelsen er med i Fuldkornspartnerskabet. Fuldkornspartnerskabet er et samarbejde mellem Fødevarestyrelsen og en række sundheds NGO'er og fødevarer virksomheder, om at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Kontakt

Dagmar Warming, Ernæringsfaglig medarbejder, Fødevarestyrelsen, Tlf.: 7227 6900

Abonner

Abonner på nyheder fra altomkost.dk