



# Havregryn er godt

Har vi gavn af kostfibre i rå havregryn? Det korte svar er ja. Havregryn er ernæringsmæssigt det bedste morgenmadsprodukt, da det har et højt kostfiber- og fuldkornsindhold og et lavt indhold af sukker. Det gælder også, hvis du spiser det som havregrød.

Havregryn er ikke helt rå. Havrekornet har været udsat for en dampning inden de vales og ristes, så stivelsen er til en vis grad kvældet op og dermed gjort tilgængelig for tyndtarmens enzymer. Desuden er havregryn 100 % fuldkorn, så hvis du spiser en stor portion havregryn på 75 gram, så har du spist den mængde fuldkorn, der dagligt anbefales.

## Hvordan virker kostfibre?

Man skelner groft sagt mellem to typer af kostfibre – opløselige og uopløselige. De opløselige fibre nedsætter mavens tømningshastighed, og dermed bliver fordøjelses- og absorptionsprocesserne bedre. En stor del af de opløselige fibre bliver omsat af mikroorganismene i tyktarmen til kortkædede fedtsyrer og bidrager derved med energi til kroppen.

De uopløselige fibre nedbrydes derimod ikke og bidrager derfor ikke med energi. Som følge af at kostfibre bidrager i varierende omfang til energiindtag er det estimeret, at kostfibre bidrager med 8 kJ pr. gram. De uopløselige fibre virker først og fremmest som ufordøjet fyldstof, der er med til at påvirke tarmenes bevægelser, så maven holdes i gang.

## Hvorfor er kostfibre vigtige?

- Kostfibre forebygger forstoppelse, diarréer, irritabel tarm syndrom, betændelse i udposninger i tyktarmen og muligvis også tyktarmskræft.
- Kostfibre virker sænkende på blodets indhold af kolesterol og triglycerider.
- Kostfibre holder dig mæt i længere tid og holder maven i gang.

Det er endnu ikke afklaret, om de gunstige effekter skyldes kostfibre alene eller de fiberholdige fødevarer som sådan. Derfor anbefaler Fødevarestyrelsen, at man spiser både fuldkornsprodukter, frugt og grønsager, som alle indeholder kostfibre.

## Hvorfor er fuldkorn vigtigt?

- De fleste typer fuldkorn indeholder masser af fibre, vitaminer og mineraler.
- Der er en tendens til, at fuldkorn holder dig mæt i længere tid og holder maven i gang.
- Fuldkorn fremhæves for deres sundhedsfremmende evne i forbindelse med hjerte-kar-sygdom, type 2-diabetes og nogle former for kræft.

## Hvor meget fuldkorn spiser vi?

94 % af danskerne får ikke fuldkorn nok. Det er især børn, der spiser meget fuldkorn, mens særligt de unge slet ikke får fuldkorn nok. Faktisk får flertallet af befolkningen under halvdelen af den mængde fuldkorn, som Fødevarestyrelsen anbefaler – nemlig 75 gram om dagen, hvis man har et energibehov på 10MJ. Børn mellem 4 og 10 år skal dagligt have 40-60 gram fuldkorn.

Anbefalingen for voksne og større børn er dagligt at spise ca. 250 gram kartofler, kogte ris eller pasta og 250 gram brød og gryn.



## Hvor mange kostfibre spiser vi?

Indtaget af kostfibre er gennemsnitligt 21 gram pr. dag for voksne, mænd lidt mere og kvinder lidt mindre. Børnene har et indtag, som er 15-20 % mindre. Det anbefalede indtag for voksne er 25-35 gram pr. dag. Der er altså mulighed for forbedringer ved blandt andet at spise havregryn, som indeholder ca. 10 gram kostfibre pr. 100 gram.

## Nemme havregrynsretter

Havregrød laves ved at koge grynene i enten vand eller mager mælk og måske tilsætte en anelse salt. Du kan variere smagen med fx rosiner, nødder, mandler, æbletern, bær fra fryseren, der har fået et kort opkog, kanel, syltetøj eller frugtsaft. C-vitaminet i frugten fremmer jernoptagelsen fra havregrynet. Spis grøden med mælk, særligt hvis den er kogt med vand, og eventuelt en smule sukker på.

Havregryn med mælk og lidt sukker smager godt, og smagen kan afveksles med de sammen ingredienser som er nævnt ved havregrød.

## Tips til at bruge havregryn

Havregryn kan med kulinarisk og ernæringsmæssig fordel kommes 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.