

Det finns två olika typer av fiber, lösliga och olösliga.
De har gemensamt att ge mättnadskänsla och volym i tarmen.

Lösliga fiber hjälper till att hålla blodsocker och kolesterol på bra nivåer. Dessa finns främst i frukt, bär, grönsaker, rotfrukter och baljväxter men även i havre och råg.

Olösliga fiber håller i gång tarmen och finns främst i grövre bröd och spannmålsprodukter.
Det är viktigt att man dricker i samband med fiberrik måltid eftersom olösliga fiber suger upp vätska i tarmen.

Om du är ovan vid fiberrik mat, öka fibermängden stegvis.

Nyckelhålet är ett hjälpmedel för att hitta fiberrika livsmedel.



BRA MAT

Fiber

Du bör äta ca 25-35 g fiber per dag

Välj fiberrika spannmålsprodukter såsom
bröd, gryn, müsli, mjöl och pasta

Ät minst 500 g grönsaker och frukt per dag!

Räkna ut ditt fiberintag:

Hur mycket fiber åt du igår? Använd listan på nästa sida för att fylla i tabellen nedan. Summera sedan fiberintaget.

Frukost		g
		g
		g
		g
Mellanmål		g
		g
Lunch		g
		g
		g
		g
Mellanmål		g
		g
Middag		g
		g
		g
		g
		g
Mellanmål		g
		g
		g
SUMMA:		g

Livsmedel	Mängd	Fiberinnehåll (gram)
Fiberhavregrynsgröt	1 dl gryn	5,0
Havregrynsgröt	1 dl gryn	3,5
Müsli (9 % fiber)	1 dl	4,0
Müsli (15 % fiber)	1 dl	6,5
Cornflakes/K-special	1 dl	0,5
Vitt bröd (3 % fiber)	1 skiva (30 g)	1,0
Halvgrov limpa (5 % fiber)	1 skiva (35 g)	2,0
Fullkornsbröd (7 % fiber)	1 skiva (40 g)	2,5
Knäckebröd (20% fiber)	1 skiva	2,5
Finn Crisp (20% fiber)	1 skiva	1,5
Fullkornsskorpa	1 styck	1,0
Veteknäckebröd/Veteskorpa	1 skiva/1 styck	0,5
Potatis, kokt	3 stycken äggstora	3,0
Ris, kokt	2 dl	1,0
Fullkornsris, kokt	2 dl	2,0
Spaghetti, kokt	2 dl (100 g)	2,0
Fullkornsspaghetti, kokt	2 dl (100 g)	4,0
Bulgur, fullkorn, kokt	2 dl	5,5
Ärtsoppa	2,5 dl	7,0
Kidneybönor, kokta konserv	1 dl	5,0
Kikärter, kokta konserv	1 dl	4,0
Linsor, kokta	1 dl	2,5
Gröna ärter, kokta	1 dl	2,5
Majs, konserv	1 dl	2,0
Grönsaksblandning, fryst	1 dl	1,5
Morot	1 styck	2,0
Blomkål/Broccoli	4 buketter	2,5
Sallad, tomat, gurka	1 dl	0,5
Frukt	1 styck	2,5
Bär, t ex hallon	2 dl	3,5