

Grove kornprodukter

Bakgrunn

Et kosthold rikt på fiber og fullkorn kan være med på å redusere risikoen for å utvikle hjerte- og karsykdom, diabetes type 2 og tarmkreft, i tillegg til at det kan beskytte mot overvekt. Fiber «fyller opp» magen og gir en god metthetsfølelse. Fiber kan også forebygge forstoppelse, og enkelte typer påvirker også blodkolesterolet positivt. I tillegg er fiberrike matvarer rike på vitaminer og mineraler.

Hva er kostfiber?

Kostfiber er fellesnavnet på en rekke ufordøyelige karbohydrater som går uforandret gjennom tynntarmen til tykktarmen, hvor de så brytes ned av bakteriene som finnes der. Kostfiber finner vi mye av i fullkorn og fullkorns-produkter, i belgvekster og grønnsaker.

Anbefalt mengde kostfiber

Fra skolealder til ungdomstiden bør kostfiberinntaket økes til de voksnes anbefaling som er 25-35 gram kostfiber daglig. Velg fullkornsprodukter, grønnsaker, bønner, nøtter, frø, frukt og bær.

Ulike meltyper

1. **Siktet mel:** laget kun av kornets kjerne. Svært lite kostfiber, mineraler og vitaminer.
2. **Sammalt mel (fullkorn):** hele kornet er benyttet, og kan være i form av hele korn, knust eller malt. Mye kostfiber, mineraler og vitaminer.
3. **Helkorn:** Hele kornet brukes (som sammalt mel), og må bløtlegges før bruk i bakst. Samme innhold av kostfiber, mineraler og vitaminer som sammalt mel.
4. **Kli:** Ytterste skallet på kornet. Spesielt rikt på kostfiber, vitaminer og mineraler.

Brødskala'n

Merkeordning som angir om grovhetsgraden til brød og kornprodukter. Ulike kakestykker oppgir hvor stor andel sammalt mel, hele korn og kli produktet inneholder. Velg produkter med tre eller fire kakestykker (> 51 % grovt)



Kilde: Baker- og konditorbransjens Landsforening <https://www.bklf.no/>

PRAKTISKE TIPS



Hvordan få nok kostfiber?

Matvare	Kostfiber
2 skiver ekstra grovt brød	8 gram
4 grove knekkebrød	10 gram
1 pære	4 gram
100 gram brokkoli	3 gram
Total mengde kostfiber	25 gram

NYTTIG Å VITE



Barnet mitt spiser ikke grovt

Det går an å trene seg opp til og like grove produkter. Øk grovhetsnivået gradvis. Havreprodukter er ofte enklere å akseptere. Det finnes flere grove «barnebrød» laget på fullkorns-hvetemel, eller du kan bake selv

Alternativer til brødmat



Bruk gjerne grove kornblandinger og grøt som variasjon til brød og knekkebrød. Se etter Nøkkelhullsmerket. Lag for eksempel havregrøt eller grøt basert på sammalt hvete eller hirse.

