

Gode råd om fiberrig kost

Kostfibre stammer fra planter og kan ikke nedbrydes i vores tarmsystem. De giver til gengæld tarmen noget at arbejde med, hvilket er godt for fordøjelsen.

Vores tarmsystem har brug for kostfibre for at kunne fungere. Desuden har systemet brug for væske. Når du drikker for lidt, henter kroppen sin væske fra tarmen. Det gør afføringen fast og svær at komme af med.

Et højt indhold af fibre i kosten er sundt for alle, men især for mennesker, der lider af forstoppelse, udposninger på tyktarmen, irriteret tyktarm, revner ved endetarmsåbningen og hæmorider.

Du kan afhjælpe nogle af disse gener, ved at øge fiberindholdet i kosten.

SÅDAN FÅR DU FLERE KOSTFIBRE

Spis 30 gram kostfibre om dagen

Vi anbefaler, at du spiser 30 gram kostfibre hver dag.

Kostfibre i rugbrød

Du finder den vigtigste kilde til kostfibre i dansk kost i rugbrød. Du kan med fordel erstatte hvidt brød med en tyk skive rugbrød til alle dine måltider.

Knækbrød og havregryn er også gode kilder til kostfibre. Visse typer af knækbrød indeholder op til 16 gram kostfibre per 100 gram knækbrød.

Kostfibre i frugt og grøntsager

Vi anbefaler, at du spiser 600 til 900 gram frugt og grønt om dagen, afhængig af din kropsstørrelse. 1 stykke frugt vejer cirka 100 gram.

Grove grøntsager

Grove grøntsager indeholder flest kostfibre. Grove grøntsager kan fx være ærter, grønkål, rosenkål, broccoli, grønne bønner, aubergine, gulerod, rød-

bede, blomkål, hvidkål, rødkål, porre, pastinak, persillerod, selleri, fennikel, jordskokker, brune og hvide bønner, gule ærter, kikærter og linser.

Fine grøntsager

Fine grøntsager indeholder mere vand og har ikke så mange kostfibre i sig som de grove grøntsager.

Fine grøntsager kan fx være agurk, tomat, grøn salat, kinakål, icebergsalat og squash.

I nedenstående skema kan du se, hvor mange gram kostfibre der er i forskellige fødevarer.

Fødevarer	Kostfibre
1 tyk skive mørkt rugbrød eller fuldkornsbrød	5 gram
1 tyk skive lyst rugbrød	4 gram
1 tyk skive grahamsbrød	3 gram
1 tyk skive franskbrød	1 gram
1 dl havregryn	2 gram
1 dl kogte brune ris	2 gram
1 dl kogte hvide ris	1 gram
1 stor gulerod eller 1 stor porre	3 gram
1 stor kartoffel eller 1 dl grønne ærter	2 gram
1 dl snittet hvidkål/rødkål eller 1 stor tomat	1 gram
1 banan	3 gram
1 appelsin, 1 æble eller 1 pære	2 gram

Tilskud af kostfibre

Det er en god ide at tilføje lidt ekstra kostfibre til din mad ved at spise 2 spiseskefulde hvedekliid eller loppefrøskaller om dagen.

Drik rigeligt med væske

Det er en god ide at drikke rigeligt med væske, når du spiser en fiberrig kost. Vi anbefaler, at du drikker 1½ til 2 liter (vand, saft eller juice) hver dag.



KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at kontakte os.



Kontakt

Ambulatorium for Mave- og Tarmkirurgi

Aalborg

Tlf. 97 66 11 00

Mandag – fredag 8.00 – 15.00

Ambulatorium for Mave- og Tarmkirurgi

Hobro

Tlf. 97 65 26 25

Mandag – fredag 8.00 – 15.00