

DRFs fullkornswebbinarium 9 november 2021 – Q&A

Svarspanelen bestod av föreläsarna: Rikard Landberg, Maria Sitell, Elisabet Rytter, Sanna Nybacka och Mette Axelsen.

FRÅGA:

Hej. Varför pratar man så lite om korn när det i studier också visat sig ha hälsosamma effekter?

Svar:

Korn utgör en mindre del av spannmålen, endas 14 procent av det som odlas. Det är också vanligast att det odlas i norra Sverige. Förutom som mjöl och flingor används korn till alkoholdrycker såsom whiskey och öl och även till djurfoder. M a o så är det inte alls så vanligt som de andra tre sädesslagen och är också svårare att baka på. (Men testa med kornmjöl i pannkakor, det är mums)

FRÅGA:

Hur ser du på den stora mängd fullkorn som ingår i EAT-Lancet kosten? Det är ju stor skillnad mellan 90 gram som rekommenderas i Sverige och 232 gram som ingår i EAT-Lancet dieten.

Svar:

Jag tror att man räknat lite tokigt. Har försökt bena i siffrorna och frågade även Walter Willett i samband med att jag besökte Boston precis efter rapportens lansering, men fick inget riktigt bra svar. Jag tror (men är inte helt säker) att de alltså i viss mån blandat mängd fullkornsPRODUKT och mängd fullkorn. Jag tror inte man kommer kunna äta mycket mer än runt 90g. Tittar vi i Danmark där man lyckats fördubbla intaget så närmar man sig 90 g (86 g/d har jag för mig) och det är nog där någonstans vi kan hoppas landa så småningom med rätt insatser.

Fortsättning på konversationen ovan:

-I supplementet redovisar de faktiskt hur de räknar (det är dock väldigt liten text och inte helt lätt att uppmärksamma). De räknar med 116 g fullkornsvete och 116 g fullkornsrís - båda är i torrsvikt.

-Ah, ok. Stort tack! Det är min värld ganska orealistiska mål utifrån ett nordiskt kostperspektiv.

-Men jag tycker att det hela är lite märkligt då mängderna ska bygga på Aunes studier där han ju skriver i en av dem att 250 g motsvarar 75 g torrsvikt.

-Är det inte mängden produkt som avses (250 g) som motsvarar 75 g. Kan tänka mig tex ett bröd som innehåller ca 50% vatten och kanske 50% fullkorn av torrsvikten?

FRÅGA:

Innebär enzymernas effekt på betaglukaner att surdegsbröd på havre inte har samma goda effekt på kolesterolet som havre och betaglukaner har i andra sammanhang?

Svar:

Jag är inte helt säker på om det kan vara så att det låga pH:t i surdegsbröd till viss del inaktiverar enzymerna. Men jag skulle gissa att en del ändå bryts ner och kolesterolsänkande effekten delvis går förlorad. Jag kan inte svara på hur det ser ut rent praktiskt i resultat från studier. Jag ska genast kolla! Bra fråga!

FRÅGA:

Hur ska vi resonera kring torrsvikt och tillagad vikt när det gäller fullkorn? Och fullkornsprodukter respektive "rent" fullkorn. Hur ska vi veta om personen når upp till rekommendationerna eller inte när det är så många faktorer som påverkar?

Svar:

Jag tror vi ska prata om mängd fullkorn as is och inte mängd produkt. Genom att ha tydlig märkning/bra databas över mängder fullkorn i olika produkter så kommer vi kunna beräkna detta bra. SLV har redan en bra databas på mängd fullkorn i olika produkter, men den kan säkert göras bättre

FRÅGA:

Tror ni att fler hade fått effekt av fullkornsråg om ni givit probiotika dvs prevotella till de som inte hade den i hög grad?

Svar:

Ja, teoretiskt, men nej praktiskt. Detta beror nog på att prevotella gruppen är bred och stor och vi behöver egentligen veta mer specifikt vilken/a prevotella som vi är ute efter genom att koppla det till specifika enzymaktiviteter. Detta kräver metagenomanalys, vilket vi aldrig gjorde tyvärr (dyrt). I framtiden kommer vi göra det för att försöka ta reda på vilka metabola funktioner hos bakterierna som är kopplade till responsen i interventionen. Detta möjliggör sen test om vi sen kan påverka dessa bakterier genom pro- eller prebiotika tex. Jag tror inte prevotella bakterierna skulle överleva passagen ner dit där de hör hemma utan man behöver nog isåfall stimulera rätt prevotella på plats.

FRÅGA:

Kan du säga ngt om havre?

Svar:

Jag skulle säga att fullkorn från havre är mycket välstuderat och effekterna av beta-glukaner är helt vedertagna när det gäller kolesterolsänkning och blodsockersvar. När det gäller andra metabola effekter är det mer oklart, tex effekter på inflammationsmarkörer och andra riskfaktorer. Jag är helt övertygad om att fullkornshavre har en viktig roll för prevention av kardiometabola sjukdomar

FRÅGA:

Hur var det, kan fullkorn och fiber påverka tarmfloran så det blir mer/fler positiva tarmbakterier?

Svar:

Våra studier och andras har visat att det är förvånansvärt svårt att faktiskt påverka mikrobiotan positivt genom att "hålla på " mera spannmålsfibrer. Det verkar dock mycket kritiskt hos individer som har väldigt lågt fiberintag, där har man stor positiv effekt. Jag är tveksam om vi kan påverka bakterierna i positiv riktning genom att ge mer spannmålsfibrer (om man redan äter hyfsat mkt). DÄREMOT tror jag att det är viktigt att kartlägga vilka bakterier vi har som kommer påverka hur den metabola effekten av fullkorn eller kostfibrer blir.

FRÅGA:

Har ni tittat på biverkningar (mag-/tarmbesvär) när ni studerat ökat fullkornsintag i t.ex. Rågviktstudien?

Svar:

Ja, en del upplevde lite problem i början, men det var övergående för de allra flesta. Tror vi hade 1-2 personer som slutade pga biverkningar.

FRÅGA:

Har du någon uppfattning om "kultursorter" som emmervete, ernkornsvete och dinkel kan "klumpas" ihop med vanligt vete eller har de andra egenskaper vad gäller viskösa fibrer mm?

Svar:

Bra fråga! Nej, vi vet betydligt mindre, men halt och sammansättning av kostfibrer i emmer, einkorn och dinkel liknar mest vete och har mindre spännande metabola effekter än tex råg och havre.

FRÅGA:

Som dietist är det ofta en utmaning att rekommendera fiber och fullkorn mm till de patienter som kanske behöver det mest, pga att de har matsmältningsproblemen, IBS etc och "inte tål grovt". Vad är hönan och ägget här och har du några tankar om detta?

Svar:

Ja, vi har precis slutfört och fått en stor IBS-studie accepterad i AJCN. Det var en av de största och få dubbelblindade studierna som gjorts. Vi provocerade IBS pat (n=120) med hög mängd FODMAP, gluten och placebo. Vi blev överraskade över att negativa effekterna av FODMAP var relativt små och inga alls för gluten. Vi tror alltså att IBS effekterna som visas ofta är kraftigt påverkade av placebo/psykologiska faktorer. FODMAP har negativa effekter, men effekterna är förmodligen mindre om man skalar bort psykologiska faktorer. Det finns strategier för att minska FODMAPS in kosten, även i fullkorn. Fazer har en patenterad process som bryter ner FODMAPS i fermenteringen av bröd vilket torde minska symptomen. Jag tror att de flesta individer skulle "tåla mer än de tror" om de vänjer sig långsamt. Jag tänker att man kan prova olika fullkorn. Kanske reagerar man olika?

I opinionsundersökningen Brödtermometern angav 6 procent att de mätte dåligt av fullkorn. Alltså av hela populationen.

FRÅGA:

Hej! Har det gjorts studier på hälsoeffekter av pseudospannmål? Tänker framförallt i sammanhanget celiaki. Kan man tänka att pseudospannmål kan "ersätta" en del av det rekommenderade fullkornsintaget med tanke på att råg, vete och korn går bort?

Svar:

Bra fråga! Ja en del studier har gjort, men det är ett problem att de är väldigt få. Generellt kan man säga att de har liknande näringsprofil så utifrån det perspektivet så är det en god idé att rekommendera dessa för dem som inte kan äta "traditionella" spannmål, men vi behöver mer studier. De metabola effekterna kommer förmodligen ligga närmare vete än råg och havre om man tittar på kostfiberhalt och sammansättning.

FRÅGA:

Varför är inte fullkornsris någon hit?

Svar:

För att det kan vara för mycket arsenik i.

FRÅGA:

Många använder drickyoghurt, drickkvarg som mellanmål. Kan man få önska sig en portionsförpackad vuxenvälling med lite högre proteininnehåll. Kan det vara något?

Svar:

Håller med. Det har ju funnits några sådana produkter men de försvann. Förmodligen för låg efterfrågan.

FRÅGA:

Skulle önska fler glutenfria produkter av fullkorn, gärna med nyckelhål. Hur ser framtiden ut kring dessa?

Svar:

Det utvecklas fler och fler produkter med ren havre. Dock är det ju sämre bakegenskaper så det är en utmaning för just brödet. Jag upplever dock att många försöker skapa produkter.

FRÅGA

Viktigt att komma ihåg är att Havreris inte är fullkorn!!

Havreriset är polerat. En jättebra produkt men tyvärr inte fullkorn

Svar:

Stämmer att det inte är fullkorn rent definitionsmässigt MEN det är lättpolerat så inte långt bort från att innehålla allt det nyttiga som fullkorn har.