

# POSITIVA EFFEKTER

## av att äta fullkorn, fibrer, frukt och grönsaker

### Rekommenderat intag för vuxna är:

- Frukt och grönsaker: 500 g/dag
- Fibrer: 25-35 g/dag
- Fullkorn: 70 g/dag (kvinnor) 90 g/dag (män)

Håller blodfetter och blodsocker på en hälsosam nivå

Håller igång mage och tarm och motverkar förstoppning

Främjar en hälsosam kroppsvikt

Ger en ökad mättnadskänsla

Bidrar med livsviktiga vitaminer och mineraler

Utgör näring för de goda tarmbakterierna

**Genom att äta fullkorn, fibrer, frukt och grönsaker minskar du risken för hjärt- och kärlsjukdom, diabetes typ 2, och vissa cancerformer.**

I fullkornsprodukter används hela spannmålskärnan vilket gör dem rika på vitaminer och mineraler. Fullkornsprodukter, frukt och grönsaker innehåller även fibrer. Fibrer är kolhydrater som inte tas upp i kroppen utan passerar till tjocktarmen. De är viktiga för att tarmarna ska fungera optimalt.



**DRF**  
DIETISTERNAS  
RIKSFÖRBUND

HÅLLBAR NUTRITION FÖR HÄLSA GENOM HELA LIVET