

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