



EKKI GLEYMA TREFJUNUM Í DAGLEGU MATARÆÐI ÞÍNU

Hægdátregða og ristilóþægindi geta sannarlega gert manni lífið leitt. Þessir kvillar geta stafað af því að daglegt fæði er ekki nægilega trefjaríkt. Í mörgum tilfellum nægir að gera lítilsháttar breytingar á innkaupum og matseld til að fæðan verði bæði hollari og bragðbetri.

TREFJARNAR GERA SITT GAGN

Trefjar í matvælum gegna margþættu hlutverki. Trefjarík fæða hefur að jafnaði þau áhrif að hægðir verða reglulegri. Það stafar af því að trefjarnar drekka í sig vökva sem veldur því að hægðirnar verða mýkri en ella. Trefjar örva einnig þarmahreyfingar og stuðla þannig að örari losun hægða og eru til gagns fyrir bakteríur í ristli sem við þurfum á að halda við meltinguna. Allir þessir eiginleikar koma að góðu haldi gegn hægðatregðu og ristilvandamálum.

TREFJAR Í GRÓFU BRAUÐI OG GRÆNMETI

Trefjar eru í rúgbrauði, grófu hveitibrauði, grófu hrökkbrauði, hafragrjónum, mjöli úr heilmöluðu korni, pasta, hrísgrjónum, kartöflum, grænmeti, ávöxtum og hnetum og ennfremur í ákveðnum tegundum fræhyðis svo sem HUSK®.

TREFJAR GERA GAGN

Trefjarík matvæli hafa margvísleg jákvæð áhrif. Gróft brauð, grænmeti og ávextir eru rík af vítamínum og steinefnum en innihalda lítið af fitu og sykri. Trefjaríkum matur er saðsamur og mettar magann vel og lengi. Hér á eftir fara 8 ábendingar um mataræði sem veita ráðleggingar um aukna neyslu á trefjaríkum mat og þar með heilsusamlegri lífsstíl.

Borðaðu ávexti og grænmeti. Ávextir og grænmeti eru trefja- og vökvarík og innihalda auk þess fjölda vítamína og steinefna. Það er því tilvalið að borða a.m.k. 600 g daglega af grænmeti og ávöxtum. Ekki skiptir

máli hvaða tegundir eru borðaðar. Mest er af trefjum í blómkáli, rósakáli, hvítkáli, rauðkáli, spergilkáli, gulrótum, pastínökku, selleríi, blaðlauk, lauk, ertum og baunum. Grænmeti þarf ekkert endilega að vera hrátt til að vera hollt. Það má allt eins elda það. Frosið grænmeti er líka ljómandi gott. Hið sama á við um ávexti. Þurrkaðir og niðursoðnir ávextir eru trefjaríkir og það er ávaxta-grautur einnig.

Gott er að borða kartöflur, hrísgrjón, pasta og gróft brauð á hverjum degi. Kartöflur, hrísgrjón, pasta, grjón og brauð eru orkuríkar fæðutegundir sem innihalda mikið af vítamínum og trefjum en eru fitusnaðar. Hafragrjón, rúgbrauð og gróft hrökkbrauð eru mjög trefjarík og saðsöm matvæli. Það er ekki nauðsynlegt að borða rúgbrauð úr heilum rúgi, dökkt rúgbrauð úr möluðum rúg inniheldur jafn mikið af trefjum. Grautur, t.d. hafragrautur með mjólk útá, er tilvalinn trefjagjafi. Fólk sem bakar sjálft brauð á þess kost að nota í það gróft mjöl eða bæta HUSK® út í deigið.

Pasta úr heilhveiti og hýðishrísgrjón eru trefjaríkari en ljóst pasta og hvít hrísgrjón.

Gott er að borða mikið af fiski — helst oft í viku. Fiskur er hollustuvara og ráðlegt er að borða a.m.k. 200–300 g af fiski í viku hverri. Það samsvarar því að borða rúgbrauðssneið daglega með lax eða silung ofan á. Fiskur ætti að vera í aðalrétt a.m.k. einu sinni í viku.

Gættu að fituinnihaldinu, einkanlega í mjólkurvörum og kjöti, en slíkar vörur geta verið býsna fituríkar. Veldu fremur magurt kjöt og álegg og fitulitlar mjólkurvörur. Kjöthakk, pylsur og lifrarkæfa ættu ekki að innihalda meiri fitu en 10 g í hverjum 100 g. Veldu fitulitla nýmjólk og súrmjólk og notaðu smjör og smjörlíki í miklu hófi eða slepptu því alveg. Dragðu úr notkun feitmetis við matseld og fjarlægðu steikingarfeittina áður en matarins er neytt. Matarolía inniheldur alveg jafn mikið af fitu og smjör, en fitan í olíunni er hollari.

Dragðu úr sykurneyslu — hugaðu sérstaklega að gosdrykkjum, sælgæti og kökum, en slíkt matvæli innihalda oft mikinn sykur. Ef mikið er borðað af

sætindum og matvælum sem innihalda mikinn sykur eykst hætta á skorti á vítamínum, steinefnum og trefjum. Ef sykurlöngun gerir vart við sig getur reynst vel að fá sér rúgbrauðssneið með hunangi eða ávaxtamauki. Eða fá sér bara ávöxt.

Borðum fjölbreyttan mat — og reynum að halda kjörþyngdinni. Engin matvæli innihalda öll nauðsynleg næringarefni ein og sér.

Með því að borða fjölbreyttan mat, svo sem fisk, kjöt, grænmeti, ávexti og mismunandi gerðir af brauði aukum við líkurnar á því að við fáum öll þau næringarefni sem við þurfum.

Slökkvum þorstann með vatni.

Líkaminn þarfnast 1,5–2 lítra af vökva á hverjum degi. Mörg okkar drekka ekki nægilega mikið. Stundum gleymir fólk því eða finnur ekki til þorsta. Ef neysla á trefjum er aukin þarf að auka vökvunina einnig því trefjarnar bindast vatninu í þörmunum. Ef neytt er mikils af trefjum án þess að vatn sé drukkíð með er hætta á hægðatregðu. Best er að sniðganga drykki sem innihalda mikinn sykur. Veljum fremur vatn, sóðavatn og fitulitlar mjólkurvörur. Te og kaffi telst með í heildarmagni þess vökva sem neytt er á degi hverjum.

Hreyfðu þig. Gott er að reyna á sig í a.m.k. hálf tíma á dag. Hreyfing gerir okkur gott,

andlega og líkamlega, og hjálpar til við að





halda þyngdinni í skefjum. Líkamleg áreynsla hefur einnig góð áhrif á starfsemi ristilsins og engu skiptir hvaða aðferð fólk velur sér til líkamlegrar þjálfunar.

HUSK® TREFJAR

HUSK® er af sumum kallað flóafræhyði eða psyllium-fræhyði. HUSK® er náttúrulegt trefjaefni sem hamlar gegn hægðatregðu, iðraólgu og niðurgangi. Flóafræhyði hefur verið notað í fjölda ára og engin hætta er á að notkun þess hægi á ristilstarfsemi. HUSK® hefur engin slík „vanabindandi“ áhrif á ristilinn að hann verði latur til sinna verka. Fræhyðið inniheldur jurtaslím sem auðveldar för hægðanna um garnirnar.

AÐ NOTA HUSK®

Hægt er að nota HUSK® daglega til að bæta mataræði með skammti af trefjum. HUSK® fæst bæði í hylkjum og í duftformi. Duftið má hræra út í vatni eða ávaxtasafa og einnig strá því yfir súrmjólki eða annan mjólkurmat

eða blanda því við graut eða brauð. Algenzt er að nota aðar séu 2–3 mæliskeiðar eða 6–10 hylki tvisvar á dag. Magnið ræðst þó af því hvernig mataræði viðkomandi er háttað að öðru leyti. Það er mikilvægt að drekka 1–2 glös af vatni með sérhverjum skammti af HUSK®.

Hægt er að nálgast upplýsingar um hvernig á að nota Husk o.fl á eftirfarandi vefsíðu og/eða með því að lesa vandlega fylgiseðil með vöru.

ebridge.is/vorur/husk/samantekt-a-eiginleikum/husk.dk

HUSK® fæst í Lyfjabúðum og heilsubúðum um allt land.



Upplýsingar um Husk duft til inntöku:

Virkt efni: Ispaghula husk. **Ábendingar:** Náttúruylf til meðferðar við þrálátri hægðatregðu; til notkunar við aðstæður þar sem mjúkar hægðir og auðveld hægðalosun eru æskileg. Viðbótarmeðferð við einkennum niðurgangs af ýmsum orsökum og meðferð þegar þörf er á aukinni neyslu trefja, t.d. við iðraólgu. **Skammtar og lyfjagjöf:** Dagsskammtur fyrir fullorðna, aldrada og börn eldri en 12 ára: 2-3 mæliskeiðar (3-5 g) kvöld og morgna. Blanda skal u.þ.b. 5 g með 150 ml af köldu vatni, mjólk, ávaxtasafa eða öðrum drykkjum, hræra röklega og drekka svo fljótt sem mögulegt er. **Drekka skal að auki nægilegan vökva.** Taka skal náttúruylfið inn að deginum a.m.k. hálfri til einni klukkustund fyrir eða eftir máltíð og inntöku annarra lyfja. **Frábendingar:** Ispaghula husk er ekki ætlað sjúklingum með hægðateppu eða einkenni frá kvíðarholi af ógreindum orsökum, kvíðverki, ógleði eða uppköst, nema að ráði læknis. Ispaghula husk er heldur ekki ætlað sjúklingum sem hafa þrængingar í meltingarvegi, sjúkdóma í vélinda eða magaopi, þaninn ristil, sykursýki sem erft er að meðhöndla eða ofnæmi fyrir ispaghula eða einhverjum öðrum innihaldsefnum náttúruylfisins. **Varnaðarorð:** Fyrirstaða getur myndast í meltingarvegi ef **vökvaneysla er ekki nægileg** samhliða notkun náttúruylfisins. Ef kyngingarörðugleikar hafa einhvern tíma átt sér stað eða um sjúkdóma í koki er að ræða skal ekki nota náttúruylfið. Sjúklingar með bráðan bólgusjúkdóm í meltingarvegi eða truflanir í saltþúska ættu ekki að nota náttúruylfið. **Milliverkanir:** Frásogi annarra lyfja sem tekin eru samhliða, t.d. kalsíums, járns, lítiúms og sinks, vitamina (B12), glykósíða með verun á hjarta og kúmarin afleiða getur seinkað. Af þessum ástæðum skal taka náttúruylfið a.m.k. hálfri til einni klukkustund fyrir eða eftir máltíð og inntöku annarra lyfja. Gæta þarf varúðar þegar lyf sem draga úr hreyfanleika maga og þarma (morfinlík lyf, íóperamíð) eru notuð samhliða vegna hættu á teppu í meltingarvegi. **Aukaverkanir:** Vindgangur og kvíðverki geta átt sér stað við notkun náttúruylfisins, einkum í upphafi meðferðar. Þaninn kvíður, hættu á fyrirstöðu í görnum eða vélinda og hægðateppu, **sérstaklega ef vökvaneysla er ekki nægilega mikil.**

Geymið ekki við hærri hita en 25°C. Geymið í upprunalegum umbúðum.

Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja náttúruylfinu.

10 desember 2008.

SVONA ER HÆGT AÐ AUKA NEYSLU Á TREFJUM

Fullorðnir ættu að neyta a.m.k. 25-35 g af trefjum daglega. Vera kann að nauðsynlegt sé að bæta trefjum við daglegt fæði, t.d á eftirfarandi hátt.

3 hálfar rúgbrauðssneiðar	7 g
2 sneiðar af grófu hveitibrauði	2 g
1 gulrót.....	3 g
1 dl baunir	2 g
1 tómatur	1 g
3 kartöflur (á stærð við egg)	3 g
1 epli eða pera	2 g
1 appelsína	2 g
4 mæliskeiðar af HUSK® dufti/6-10 HUSK® hylki	6 g
Alls	28 g



HUSK®

Ekki gleyma trefjunum

B E.BRIDDE ehf.

Holtasmári 1 · 201 Kópavogur
www.ebridge.is · Sími: 577-1215

5166 Prentæknir ehf. • 7020114



Eftir Mette Borre næringarfræðing