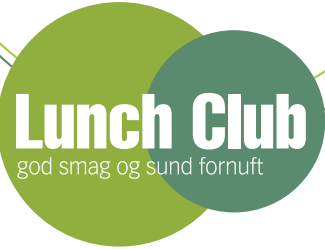


Kostfibre



Hvad er kostfibre?

Kostfibre i fødevarer er de seneste år nærmest blevet en trend. Men hvad er kostfibre egentlig?

Kostfibre er særligt grove kulhydrater, som stammer fra naturlige og vegetabiliske råvarer som korn, frugt, grønt og planter. Til forskel fra almindelige kulhydrater nedbrydes kostfibre ikke af mave-tarmkanalens fordøjelses-enzymmer. Kostfibreens funktion er at binde maden sammen og give hele fordøjelses-processen den hastighed, der skal til, for at kroppen får den nødvendige tid til at trække næringsstofferne ud af maden og ind i blodbanen.

Der skelnes mellem opløselige og uopløselige kostfibre - efter deres evne til at binde vand i fordøjelsessystemet. De opløselige fibre kan binde vand, og det betyder, at maden bliver mere fyldig og giver en større grad af mætheds-

fornemmelse. De uopløselige fibre kan ikke opløses i vand, og de har derfor i mindre grad en mættende effekt. Til gengæld øger de madens passagehastighed i tarmsystemet, hvilket giver en bedre fordøjelse.

En af de naturlige kostfibre er inulin, som er opbygget af fruktose i lange kæder. Inulin kommer bl.a. fra cikorieplanten og er ideel til fedtreducerede produkter. Inulin er en af de opløselige kostfibre, som får maden til at fylde mere og forlænger mæthedsfønmelsen. Derudover har inulin den egenskab, at det er med til at bibeholde den gode smag. Derfor bruger vi inulin i vores salatdressinger.

Hvorfor er kostfibre godt?

Kostfibre har en række gode egenskaber, som gør, at de bør være en naturlig del af en sund og varieret kost. Kostfibre giver en øget mæthedsfønmelse, hvilket dels er gavnligt, hvis man ønsker at tabe sig, men som også mindsker risikoen for forstoppelse. Derudover har kostfibre en positiv effekt på ens blodsukker, og de er med til at skabe en fladere blodsukkerkurve.



Indtagelse af kostfibre anbefales endvidere til personer med for højt kolesteroltal, idet kostfibre binder kolesterol i maden, så den ikke optages i kroppen. Kostfibre menes endvidere at kunne styrke immunforsvaret og forebygge mavesår og cancer.

Dette er ikke ensbetydende med, at kostfibre er et mirakelmiddel, og at man bare skal indtage kostfibre for at have det godt. Men det er hævet over enhver tvivl bedre at indtage kostfibre end at lade være. Fødevarerstyrelsen anbefaler, at man indtager 25-35 g kostfibre pr. dag. En gennemsnitsdansker indtager ca. 20 g kostfibre dagligt, så der er stadig plads til forbedringer. Men kostfibre gør det selvfølgelig ikke alene. Man skal også huske de 8 kostråd:

DE 8 KOSTRÅD

- Spis mere frugt og grønt - 6 om dagen.
- Spis fisk og fiskepålæg - flere gange om ugen.
- Spis kartofler, ris eller pasta og groft brød - hver dag.
- Spar på sukker - især fra sodavand, slik og kager.
- Spis mindre fedt - især fra mejeri-produkter og kød.
- Spis varieret - og bevar normalvægten.
- Sluk tørsten i vand.
- Vær fysisk aktiv - mindst 30 minutter om dagen.



Hvorfor skal der kostfibre i salat-dressing?

Danskerne får ikke nok kostfibre. Som fødevarerproducent har Bähncke også et ansvar for at producere fødevarer af en kaliber, der lever op til de krav, forbrugere og omverdenen har til disse. Vi vil gerne hjælpe danskerne til at få flere

kostfibre. Derfor har vi øget antallet af kostfibre i vores nye dressinger. Da dette samtidig betyder, at fedtprocenten i produkterne reduceres, har man mulighed for at spise godt med god samvittighed. Og smagen er der ikke gået på kompromis med, så det er nærmest en win-win situation at sætte Bähnckes nye salatdressinger med ekstra kostfibre på buffeten.

Men man kan ikke leve af salatdressing alene. Derfor har vi udviklet 4 nye opskrifter.

