

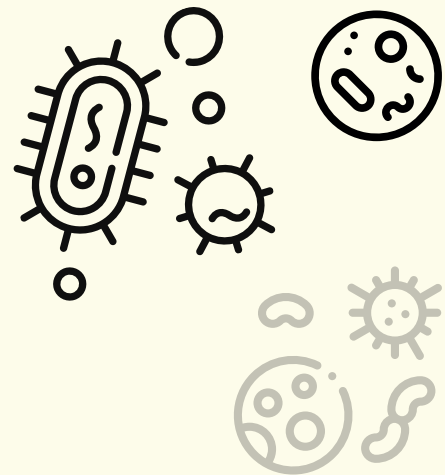
# Öka din prestation med kostfibrer

Här är en kort summering på varför det är bra att äta Sunwic™ prebiotiska kostfibrer när man äter mycket protein.

Av Peter Bomgren Fil.dr. biolog och fysiolog.  
Sunwic AB, [www.sunwic.se](http://www.sunwic.se)

**Tarmbakterierna är extremt viktiga för vår hälsa.** Det vi äter bestämmer vilka bakterier vi har i magen och vilken nytta, eller skada, det gör för oss. Många äter extra mycket protein och kolhydrater för att prestera på topp under tävling och träning. Protein har den nackdelen att de "föder upp" tarmbakterier som ger ifrån sig flera ämnen som kan vara skadliga för tarmen (ammoniak, vätesulfid, sulfider, fenoler, indoler). Kostfibrer å andra sidan, hjälper nyttiga bakterier i tarmen att föröka sig. Dessa nyttiga bakterier producerar viktig näring åt kroppen och har stor betydelse för vårt immunförsvar.

Om man inte äter tillräckligt med kostfibrer när man äter mycket protein riskerar man att förlora den kraft och det skydd som kommer från goda bakterier i tarmen. Hela kroppen kan då lätt hamna i obalans på grund av ett sämre immunförsvar och minskad mängd näringsämnen från tarmfloran. Det leder till att vi tappar kraft, energi och försvar. Därför är det bra att äta fiberrikt, men inte vilka kostfibrer som helst!



## Stor skillnad på kostfibrer

Kostfibrer finns naturligt i alla växter, både frukt och grönsaker. Kött innehåller inte kostfibrer. Det finns många olika kostfibrer och hur de påverkar kroppen varierar mycket. Det beror på att olika fibrer byggs upp av olika sorters kolhydrater, lite på samma sätt som protein består av olika aminosyror. Exempelvis kli, som det finns mycket av i knäckebröd, är mest olösliga fibrer och i frukter och grönsaker är det mest vattenlösliga fibrer.

Fibrer påverkar tarmen väldigt olika och vi behöver olika sorters fibrer för att magen skall fungera bra. Bäst är att äta dem i sin naturliga form, men det finns också koncentrerade former av fibrer som tagits fram från olika växter. Dessa fibrer kan blandas i livsmedel för att göra dem mer fiberrika, exempelvis i dryck eller fil och yoghurt. Ett exempel är fibrer från Guarbönan som innehåller väldigt mycket lösliga fibrer som är helt utan smak. Mycket forskning visar att denna kostfiber hjälpa nyttiga mjölksyrebakterier att växa till riktigt bra i tarmen. Den är bra om man enkelt vill öka sitt fiberintag i kosten.

# Vilken kostfiber är bra om jag har känslig tarm?

## Om låg FODMAP kost

Cirka var tionde person i Europa har känslig tarm och det drabbar dubbelt så många kvinnor som män. Personer med dessa besvär har mindre antal mjölksyrebakterier i magen än normalt.

De senaste årens forskning om mat för personer med känslig tarm, har lett fram till en kostbehandling som tar bort vissa livsmedel som kan orsaka besvär i magen. Besvär som smärta, uppblåsthet och diarréer. Den kostbehandlingen som visat sig fungera bra kallas låg FODMAP, där bokstäverna står för första bokstaven i namn på olika kolhydrater som finns i vissa växter (Fermenterbara, Oligo-, Di-, Mono-sackarider och Polyoler (sockeralkoholer)). Forskare vid Monash universitetet i Melbourne har specialiserat sig på forskning om kostbehandling för att minska besvären. De rekommenderar att man minskar, eller helt tar bort, exempelvis vissa vanliga frukter, mjöl, grönsaker och även mjölkprodukter med laktos.

Denna kostbehandling kan hjälpa många, men nackdelen är att man riskerar att äta för lite kostfibrer! Här får man ha fokus på att äta det som rekommenderas av frukt och grönsaker för att hjälpa till att behålla en bra miljö i tarmen. Det är som sagt viktigt för immunförsvaret och tillgången på näring i tarmen att vi äter tillräckligt med kostfibrer. Kostfiber från guarbönan (Sunwic För en Mage i Balans) har testats noga på personer med känslig tarm och det fungerar mycket bra för denna grupp. Givetvis är den bra för alla även om man inte har besvär. Det är bra att känna till att vissa andra kostfibrer tyvärr kan göra det sämre för personer med känslig tarm exempelvis inulin och fruktooligosackarider som är uppbyggda av fruktos.

För mer info gå till: <https://www.arla.se/halsa/halsosam-mat/kosthallning/fodmap/>



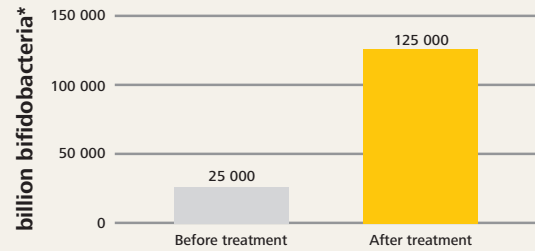
Så jag hoppas detta gav dig viktig kunskap till varför du skall äta fiberrikt, exempelvis lösliga kostfibrer från guarbönan (Sunwic), när du äter mycket protein. Sunwic är som mat för dina nyttiga bakterier. För mer info gå till [sunwic.se](https://www.sunwic.se) och klicka på Dietary Fiber. Säljs sedan 2009 på Apoteket.se, Apoteket Hjärtat och Apotea.se.

Peter Bomgren Fil.dr.

Biolog

Sunwic AB

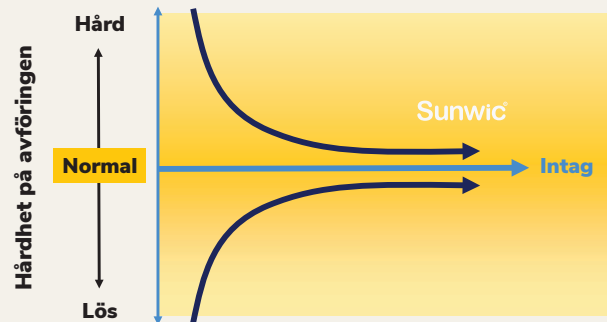
## Sunwic stimulates bifidobacteria in the human large intestine



Ten Japanese women who ate 6 grams of Sunwic per day for 2 weeks. Calculated on an average of 250 grams of faeces per person. Ohashi et al. Beneficial Microbes 2015.

\*as measured in human faeces

## Förbättrad avföring. Effekt från intag av Sunwic



## Referenser

1. Fueling Gut Microbes: A Review of the Interaction between Diet, Exercise, and the Gut Microbiota in Athletes. Hughes RL, Holscher HD. *Adv Nutr.* 2021 Dec 1;12(6):2190-2215.
2. Protein Supplements and Their Relation with Nutrition, Microbiota Composition and Health: Is More Protein Always Better for Sportspeople? Kårlund A, Gómez-Gallego C, Turpeinen AM, Palo-Oja OM, El-Nezami H, Kolehmainen M. *Nutrients.* 2019 Apr 12;11(4):829.
3. The Health Benefits of Dietary Fibre. Barber TM, Kabisch S, Pfeiffer AFH, Weickert MO. *Nutrients.* 2020 Oct 21;12(10):3209.
4. The Impact of Dietary Fiber on Gut Microbiota in Host Health and Disease. Kassem Makki, Edward C Deehan, Jens Walter, Fredrik Bäckhed Cell Host Microbe. 2018 Jun 13;23(6):705-715.
5. Dietary fiber and health outcomes: an umbrella review of systematic reviews and meta-analyses. Veronese N, Solmi M, Caruso MG, Giannelli G, Osella AR, Evangelou E, Maggi S, Fontana L, Stubbs B, Tzoulaki I. *Am J Clin Nutr.* 2018 Mar 1;107(3):436-444.
6. Dietary Fibre Modulates the Gut Microbiota. Cronin P, Joyce SA, O'Toole PW, O'Connor EM. *Nutrients.* 2021 May 13;13(5):1655.
7. <https://www.arla.se/halsa/halsosam-mat/kosthallning/fodmap/>