



UNIVERSITY OF ICELAND

Matvæladagur MNÍ

27.október 2010

Kolvetni og trefjar - brauð

Ása Guðrún Kristjánsdóttir

Rannsóknarstofa í næringarfræði, Landspítali & Matvæla- og
Næringarfræðideild, Heilbrigðisvísindasvið, Háskóli Íslands



Ása Guðrún Kristjánsdóttir





UNIVERSITY OF ICELAND

Korn og kornvörur

Mismunandi korntegundir eins og t.d. hveiti, spelt, rúgur og bygg og mismunandi mölun og sigtun á korni.

Mismunandi brauð, t.d. brauð úr fínmöluðu sigtuðu hveiti og heilkorna rúgbrauð.






UNIVERSITY OF ICELAND

Heilkorna brauð

Heilkorn þýðir að allt kornið er notað. Heilkorn inniheldur efni eins og Þíamín (B1) og E vítamín, steinefni eins og fosföt og magnesíum, holl plöntuefni og auðvitað trefjar.

Til að brauð teljist heilkorna þarf að minnsta kosti 25% þurrefna að vera úr heilkorni, samkvæmt skilgreiningunni fyrir *Skráargatið*  frá árinu 2009, örfá brauð hérlendis ná þessari skilgreiningu.





UNIVERSITY OF ICELAND

Skilgreining á trefjum

Trefjar voru fyrst skilgreindar sem "sá hluti fæðunnar sem kemur úr frumuveggjum plantna sem menn melta illa".

Trefjar voru nokkrum árum síðar skilgreindar sem "fjölsykrur og lignin sem eru ekki melt í smáþörmum manna".

Heildartrefjamagn hefur verið reiknað út frá:

- **Trefjum-ómeltanlegum fjölsykrum og lignin sem eru náttúruleg og heil í plöntum.**

&

- Virkum trefjum (functional fiber)-einangruðuðum ómeltanlegum fjölsykrum.





UNIVERSITY OF ICELAND

Bakgrunnur ráðlegginganna

Nýlegar rannsóknir benda til þess að, að aðrir eiginleikar trefja en bara það hversu vel þær leysast upp í vatni (solubility), mögulega séu lífvirkni þeirra (fermentability) eða seigja (viscosity) mikilvægir fyrir heilsu okkar.

Mögulega er það líka samspil ýmissa efna í heilkorninu sem eru góð fyrir okkur.



Ráðleggingar

Norrænu ráðleggingarnar:

Aukin neysla á heilkornum er æskileg, auk þess að innihalda trefjar og önnur næringarefni, getur neysla á heilkornum haft mögulega fleiri góð áhrif á heilsu okkar.

Trefja ráðleggingarnar eiga við trefjar sem eru náttúrlega í jurta fæðu.



Ráðleggingar

Kanadísku ráðleggingarnar:

- ✓ Að á hverjum degi sé að minnsta kosti helmingur kornvara sé **heilkorna**.
- ✓ Að njóta mismunandi heilkorna eins og byggs, brúnna hrísgjón, hafra og villtra hrísgjóna.
- ✓ Að neyta heilkorna brauða, haframjöls og heilkorna pasta.





Ráðleggingar

American Dietetic Association:

“Dietary messages to increase consumption of high-fiber foods such as whole grains, legumes, fruits, and vegetables should be broadly supported by food and nutrition professionals... Few fiber supplements have been studied for physiological effectiveness, so the best advice is to consume fiber in foods.”

J Am Diet Assoc. 2008;108:1716-31.



UNIVERSITY OF ICELAND

Samantekt

Ráðleggingar þurfa að vera skýrar.

-Neytendur þurfa að vera upplýstir.

Merkingar á matvælum þurfa að vera skýrar.

-Iðnaðurinn þarf að hafa áhuga á að vera með.



UNIVERSITY OF ICELAND

Takk fyrir áheyrnina



Ása Guðrún Kristjánsdóttir





UNIVERSITY OF ICELAND

Glúteín óþól

- Glúteín óþól er ónæmis sjúkdómur sem lýsir sér með þrálátum bólgum í slímhimnu smáþarma.
- Próteín í hveiti, spelti, rúgi og byggi geta komið einkennum af stað.
- Vefjasýnisskoðun úr slímhimnu smáþarma er nauðsynleg fyrir sjúkdómsgreiningu. Vanalega er tekið blóðsýni áður og anti-tissue transglutaminase IgA eða anti-endomysial IgA mælt. Auknar mælingar í blóði á þessum efnum hafa leitt til aukinnar greiningar á mildari tilfellum.

Heimild: Calder PC, Albers R, Antoine JM, Blum S, Bourdet-Sicard R, Ferns GA, Folkerts G, Friedmann PS, Frost GS, Guarner F, Løvik M, Macfarlane S, Meyer PD, M'Rabet L, Serafini M, van Eden W, van Loo J, Vas Dias W, Vidry S, Winkhofer-Roob BM, Zhao J. Inflammatory disease processes and interactions with nutrition. *Br J Nutr.* 2009;101:S1-45. Review.