



Pressmeddelande 2010-02-11

Dricka havre – ett enkelt sätt att må bra

Ny receptbok komplement till kostrådgivning

Flertalet studier visar att genom att dricka havre kan man på ett enkelt sätt sänka kolesterolvärdet, balansera blodsockret och skydda tarmen mot smittsamma organismer. Detta visas i studier utförda vid Lunds Universitet som ingår i en avhandling av Maria Biörklund Helgesson, leg. dietist, fil dr. Med utgångspunkt från studien har Maria tillsammans med Landskronaföretaget Oatly nu tagit fram boken *Gör dig Gott!* som innehåller kostrådgivning, hälsotips och inspirerande recept baserade på havre.

– Förhoppningen med boken är att den ska fungera som ett komplement och bidra till inspiration i samband med rådgivning om ett hälsosammare liv, säger Maria Biörklund Helgesson, leg. dietist och fil. Dr.

I havre finns det mycket lösliga kostfibrer, så kallade betaglukaner, vilka har många goda hälsoeffekter. Bland annat är de kolesterolsänkande och påverkar blodsocker- och insulinnivån och de kan också vara ett gott komplement till en sund livsstil. Maria har medverkat i en rad studier som bland annat visar att måltider berikade med betaglukaner ger ett långsamt blodsocker- och insulinsvar.

– Ett bra sätt att minska risken för bland annat typ 2-diabetes är att förbättra sina kostvanor och äta mer fibrer från grönsaker, frukt och sädeslag – exempelvis havre, säger Carina Tollmar, produktchef, Oatly.

Havre bättre än korn

Betaglukaner bildar en trögflytande gel i tarmen som kan fördröja upptaget av fett och socker. I en av studierna jämfördes effekten av betaglukaner från havre och korn. De som drack en fruktdryck med 5 gram betaglukaner från havre uppvisade ett lägre blodsocker och insulinsvar efter en måltid. Den effekten hade däremot inte den korndryck som ingick i studien (1). En balanserad och hälsosam kost är grunden för att förebygga en sjukdom som typ 2-diabetes. Hälsosamma livsmedel med lösliga kostfibrer kan vara en viktig del i en kost som hjälper människor att må bra.

Havre sänker kolesterolvärdet

I en av studierna fick en grupp av män och kvinnor med förhöjda kolesterolvärden dricka en havredryck med lösliga kostfibrer under fem veckor. Gruppen sänkte sitt kolesterolvärde betydligt jämfört med den grupp som drack en dryck utan några lösliga kostfibrer (2).

Det svenska företaget Oatly tillverkar en serie livsmedelsprodukter baserade på havre. I sortimentet finns hälsosamma, helt vegetabiliska produkter, vilka används som en direkt ersättning till mjölk och grädde. Sortimentet är helt mjölk- och soja-fritt. Havrens lösliga fibrer och andra goda egenskaper är också nyttiga för både hjärtat (sänker kolesterolvärdet) och magen (påverkar tarmens mikroflora och minskar problem med

förstoppning). Havre har en mycket bra näringssammansättning. Balansen mellan kolhydrater, protein och fett är väl anpassad till människans näringsbehov.

För mer information om studien eller kostrådgivningsmaterialet kontakta Carina Tollmar, produktchef, Oatly via e-post: carina.tollmar@oatly.com eller mobil: 0708 47 99 21

Boken Gör dig Gott! är gratis och finns att beställa på www.oatly.se där det också går att ladda ner bilder på recepten.

Om Oatly

Oatly är ett svenskt livsmedelsföretag med säte i Landskrona som utvecklar, tillverkar och marknadsför en rad hälsoinriktade produkter som baseras på en patenterad havredryck. Idén till Oatly föddes vid Lunds universitet där professor Rickard Öste tillsammans med en forskargrupp intresserade sig för havrens möjligheter och hälsosamma effekter. Oatly säljer idag sina produkter i tjugotalet länder, omsätter cirka 140 miljoner kronor och har drygt 40 anställda. www.oatly.se

Referenser

1. Biörklund M, van Rees A, Mensink RP, Önning G.

Changes in serum lipids and postprandial glucose and insulin concentrations after consumption of beverages with b-glucans from oats or barley. A randomised dose-controlled trial.

European Journal of Clinical Nutrition 2005;DOI:10.1038/sj.ejcn.1602240.

2. Mårtensson O, Biörklund M, Lambo AM, Dueñas-Chasco M, Irastorza A, Holst O, Norin E, Welling G, Öste R, Önning G.

Fermented, ropy, oat-based products reduce cholesterol levels and stimulate the bifidobacteria flora in humans.

Nutrition Research 2005;25:429-442.