



Pressmeddelande 2010-01-21

*Dietiststudie till grund för receptbok med hälsotips*

## **Dricka havre – ett enkelt sätt att må bra**

En välkänd nyttig egenskap hos havre är att det sänker kolesterolvärdena. Havre kan även ge ett stabilare blodsocker och skydda tarmen mot smittsamma organismer. Detta visas bland annat i studier utförda vid Lunds Universitet som ingår i en avhandling av Maria Biörklund Helgesson, leg. Dietist och fil dr. Tillsammans med Landskronaföretaget Oatly har Maria tagit fram boken *Gör dig Gott!* som innehåller kostrådgivning, hälsotips och inspirerande recept baserade på havre.

– En hög andel fullkorn och fibrer i kosten minskar risken att insjukna i hjärt-kärlsjukdomar och typ 2 diabetes. I Sverige äter vi cirka 17-18 gram fibrer per dag medan vårt intag borde ligga på 25-30 gram, säger Carina Tollmar, produktchef, Oatly.

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. I boken finner man en rad enkla tips på hur man med små medel kan förbättra sina matvanor tillsammans med hälsosamma recept på allt från Medelhavskyckling med Basilika- och Citronsås till Mangomousse med sötsyrliga bär. En av många fördelar med havren är att den innehåller mycket lösliga kostfibrer, så kallade betaglukaner, som har många goda hälsoeffekter och som enligt Maria Biörklund Helgessons studier visar kan vara ett gott komplement till en balanserad och hälsosam kost.

### **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 (1).

### **Havre ger en stabilare blodsocker- och insulinnivå**

I en annan studie jämfördes effekten av betaglukaner från havre och korn. När man dricker lösliga fibrer bildas en trögflytande gel i tarmen som kan fördröja upptaget av fett och socker. De som drack en fruktdryck med lösliga fibrer från havre visade ett lägre blodsocker och insulinsvar efter en måltid. Den effekten hade däremot inte den korndryck som ingick i studien (2).

### **Havre kan stimulera immunförsvaret**

En av studierna i avhandlingen visade också att betaglukaner kan ha immunstimulerande effekter i tarmen. Detta innebär att havre kan skydda tarmen mot smittsamma organismer (3).

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 har en mycket bra näringsammansättning och dess lösliga fibrer och andra goda egenskaper är också nyttiga för både hjärtat (sänker kolesterolvärdet) och magen (påverkar tarmens mikroflora och minskar problem med förstoppning).

**Boken Gör dig Gott! är gratis och finns att beställa på [www.oatly.se](http://www.oatly.se) där det också går att ladda ner bilder på recepten.**

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

### **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](http://www.oatly.se)*

### **Referenser**

1. 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.

2. 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.

3. Ramakers JD, Volman JJ, Biörklund M, Önning G, Mensink RP, Plat J.

Fecal water from ileostomic patients consuming oat beta-glucan enhances immune responses in enterocytes.

*Mol Nutr Food Res.* 2007;51:211-20.