

HAVRENYTT

Höst med spännande nyheter

Efter en härlig solig sommar väntar höstens alla utmaningar. Den så viktiga frukosten som ger oss energi att möta dem på rätt sätt skriver Maria om i sin spalt på nästa sida.

Här på Oatly går vi en spännande höst till mötes. Vi lanserar vår nya Havredryck Apelsin&Mango med frisk smak och vi har förändrat i sortimentet för att bredda vägen för fortsatta produktlanseringar.

Den 1-3 september hölls European Oat Conference i Ystad med forskare, livsmedelstillverkare, dietister och andra som arbetar för att främja en hälsosam livsstil. Konferensen tog bland annat upp havrens hälsosamma egenskaper, den senaste forskningen och möjligheterna för framtidens havre. Oatly var en av föreläsarna på den spännande konferensen.

Väl mött i höst!

Carina Tollmar
PR-ansvarig Oatly
carina.tollmar@oatly.com

Här kan du träffa oss och prova våra produkter!

- **LILLA LIDINGÖLOPPET**
26/9, Lidingö
- **ALLT FÖR HÄLSAN**
12-13/11, Stockholmsmässan
- **MAT FÖR LIVET**
12-13/11, Kistamässan



På www.oatly.se/hjarta hittar du mer information om årets Hjärtgång.

BILD: JOULYFOTO

Gå för ett friskare hjärta

Just nu genomförs Hjärtgång/tjejpgång på många orter i Sverige. Hjärtgång uppmuntrar kvinnor i alla åldrar att ta chansen att röra på sig samtidigt som man får frisk luft. Årets deltagare får också smaka vår nya fräscha Havredryck Apelsin&Mango.

HJÄRTGÅNG/TJEJGÅNG arrangeras av 1,6 och 2,6 miljonerklubben för kvinnor i alla åldrar. Här går kvinnor tillsammans för ett friskare hjärta och på flera av orterna anordnas andra aktiviteter i samband med Hjärtgången. De båda klubbarna arbetar för kvinnors välbefinnande och hälsa, bland annat genom att förmedla kunskap, skapa opinion och sätta press på myndigheter, politiker och forskare. Med Hjärtgång uppmärksammar klubbarna faran för hjärt- och kärlsjukdomar och betonar vikten av röra sig och äta bra. På www.oatly.se/hjarta hittar du mer information om årets Hjärtgång.

Tre av fyra hjärtinfarkter hos svenska kvinnor kan förebyggas genom en hälsosam kost tillsammans med en sund livsstil. Det visar en studie från 2007 vid Karolinska Institutet där man i tio år följde 25 000 svenska kvinnor. Med sund livsstil menar man att ha balanserad kroppsvikt, vara rökfri och motionera regelbundet,

dvs gå eller cykla minst 40 minuter om dagen samt en timmes mer ansträngande träning per vecka.

Motiverande samtal

Ibland kan motivationen behöva en liten knuff för att man ska komma igång. Därför tog Statens folkhälsoinstitut (FHI) förra året fram en manual för att underlätta arbetet med motiverande samtal. Manualen som heter "Motiverande samtal för att uppmuntra fysisk aktivitet" vänder sig främst till vårdpersonal och finns att ladda ned eller beställa på FHI:s hemsida.

Ny havredryck

Ett enkelt sätt att börja må bättre är att dricka havredryck. Vår nya Havredryck Apelsin&Mango som vi bjuder på under årets Hjärtgång är en uppfriskande dryck med läskande smak av exotiska frukter. Drycken har fått mycket bra betyg i våra smaktester och passar närhelst man är sugen på något gott och hälsosamt.



Ny läskande
havredryck
med Apelsin
& Mango.

Nytt och ändrat i produktthyllan

VECKA 36 SLÄPPTES vår nya Havredryck Apelsin&Mango med smak av exotiska frukter. Den läskande drycken säljs i 1-liters förpackning och är ett bra komplement till våra övriga produkter. Innehållsförteckning och näringsvärden hittar du på vår hemsida eller i vår uppdaterade sortimentsfolder.

Under hösten byter Havredryck Ekologisk och Havredryck Plus utseende då skålen på förpackningens framsida byts mot ett glas. Innehållet är samma goda havredryck som förut.

Inom kort utgår Havredryck Jordgubb&Hallon (1 L), Havredryck Apple/Grönt te på flaska samt Smoothie Granatäpple/päron på flaska. Även pannkakssmeten utgår men har tagits över av företaget Pancake & friends. Receptet ändras lite men är fortfarande fritt från mjölk och soja och glutenhalten är under 100 ppm. Läs mer på deras hemsida www.united-pancakes.com.

Ny sortimentsfolder

BESTÄLL VÅR NYA sortimentsfolder som är uppdaterad med de senaste nyheterna. Beställ genom e-post till info@oatly.com



God morgon!

Frukosten är dagens viktigast mål, om du inte äter frukost orkar du inget, äta frukost minskar risken för sug, de som hoppar över frukosten är oftare överviktiga... Kort och gott, budskapet vi lär oss sedan barnsben är att frukosten ÄR viktig och nyttig och att inte äta frukost är ohälsosamt.

EFTER SNART TJUGO års beprövad erfarenhet tycker jag mig väl också skönja ett visst samband mellan frukost och hälsosamma matvanor, men det är kanske en önsketolkning från en morgonpigga dietist. Sambandet ses dock i en studie från Australien där man mellan åren 1976-2000 undersökte BMI, mat- och hälsovanor i relation till frukostens typ och storlek hos 1600 personer (1).

Ju rejälare frukost desto lägre BMI sågs hos männen, men samma tydliga samband fanns faktiskt inte för kvinnor. Hos "småfrukostätare" förekom oftare (o)vanor som hög kaffekonsumtion, högt saltintag, mycket energitäta livsmedel, småätande och ständiga försök att gå ned i vikt. Däremot såg man en tydlig koppling mellan att äta en normalstor frukost (flingor, mjölk, frukt/juice, smörgås) och en i övrigt hälsosam livsstil och högre grad av fysisk aktivitet.

GRUNDEN LÄGGS TIDIGT

Många studier om frukostens betydelse har innefattat barn och ungdomar. En stor mängd data från en amerikansk kostundersökning (the National Health and Nutrition Examination Survey 1999-2006) visade att barn och ungdomar som åt en sund frukost också hade hälsosammare matvanor i övrigt, samt lägre kroppsvikt än dem som hoppade över och/eller åt något annat (2). Ju äldre barnen blev, desto sämre frukostvanor sågs både vad gäller mängd och kvalitet. Liknande resultat framkom i en annan studie (3) där det inte oväntat var lättare att få in fiber, frukt, grönt och kalcium i en frukost

som bestod av flingor med tillbehör än i en smörgåsfrukost. Det bedömdes som bättre att servera frukostflingor med lite socker, än att ge något helt osötat som inte alls gick ned.

BÄTTRE LITE ÄN INGET

Själv har jag en laktosintolerant femåring här hemma som aldrig vill ha frukost, men ibland är det nyttigt för en dietist att tvingas ställa allt på ända. Det är naturligtvis mot alla principer att servera bara O'boy till frukost, men jag tröstar mig med att det är bättre med lite energi från något än inget alls. Tro mig, jag har försökt alla varianter på flingor och bröd, men femåringen vill inget ha. Helt enkelt inte hungrig på morgonen, men äter gladeligen stora portioner mat på kvällen. Blandar choklad-och-sockerpulvret med Havredryck Plus och känner mig som en lite bättre människa/dietist med tanke på innehållet av vitaminer, mineraler och lite betaglukaner. Det här kanske låter som ett marknadsföringstrick, men det är faktiskt sant – det enda sonen möjligtvis kan tänka sig på morgonen är pannkakor gjorda på havredryck! Med socker på...

Läs mer! Referenserna finns på vår hemsida, www.oatly.se/sv/Havre--halsa/for-dig-som-arbetar-med-mat/

Text:
Maria Biörklund
Helgesson,
leg dietist, fil dr



OATLY

Oatly AB | Box 224, 261 23 Landskrona
Konsumentkontakt: 020-84 28 43 | www.oatly.se