**Pressmaterial Råg & Mättnad**

**Bakgrund & senaste forskningsrön**

**Fullkorn**

Nyligen publicerades en dansk studie (Diet, Cancer and Health Study), vilken gav större vetenskaplig tyngd åt de rön som menar att fullkornsbröd är nyttigare än vitt bröd, än vad som tidigare varit känt. Studien beskriver hur hälsan påverkas av fett och kolhydrater av olika kvalitet.

I studien mättes bl.a. hur det kan gå om man byter ut mättat fett mot dåliga kolhydrater, exempelvis vitt mjöl och socker med högt GI. Man såg bl.a. att personer som bytte mättat fett mot snabba kolhydrater fick en ökad risk för hjärtinfarkt. Dock visade studien att alla kolhydrater inte var dåliga för hälsan. För dem som istället gick över från mättat fett till kolhydrater med lågt GI som fullkornsprodukter, minskade risken för hjärtinfarkt något. Däremot märktes ingen effekt alls hos dem som gick över till kolhydrater med medelhögt GI.

Resultaten betyder enligt Mariane Uhre Jakobsen, doktor vid Universitetssjukhuset i Århus, inte att det är fritt fram för ensidig storkonsumtion av mättat fett. Det är fortfarande bättre att hämta mer av sin energi från fullkorn och andra långsamma kolhydrater med lågt GI och i synnerhet att växla över till mer fleromättat fett som omega-3, vilket i dag är en bristvara.

**Rekommenderad mängd fullkorn per dag är 70-90 gram. Det motsvarar någon av följande kombinationer:**

* 1 portion havregrynsgröt och 1 portion fullkornspasta
* 2 skivor knäckebröd och 1 portion matvete/matkorn
* 1 portion fullkornsflingor, 1 skiva nyckelhålsmärkt ljust bröd, 1 portion fullkornspasta och 1 skiva knäckebröd

Livsmedelsverket rekommenderar att i första hand välja fullkorn när vi äter bröd, flingor, gryn, pasta och ris – en ändring efter att allt mer forskning visar på fullkornets positiva effekter på hälsan.

**Råg**

Råg innehåller mer kostfiber än andra sädesslag och mättar betydligt längre. Rågen är speciell på så sätt att den i stort sett bara äts i Norden och nordöstra Europa.

Forskning vid Lunds Tekniska Högskola visar att bröd bakat på siktat rågmjöl, som är mjöl gjort på den inre, vita delen av rågkärnan, ger bättre insulin- och blodsockervärden än bröd som är bakat på vetemjöl. Liza Rosén är doktorand i Industriell näringslära och livsmedelskemi vid Lunds Tekniska Högskola och är den som har lett studien. Exakt vad det är som gör att råg ger en stabil blodsockerkurva är ännu osäkert, men forskningen kommer allt närmare ett svar. Det finns nämligen flera olika typer av råg, och alla typer ger inte samma utslag, vilket gör att några kan sållas bort från fortsatta studier. Det rågmjöl som säljs i butik är ofta en blandning av olika sorter.

I måltidstester såg forskarna också att personer som åt hela rågkärnor till frukost blev mättare och åt signifikant mindre till lunch, närmare bestämt 16 procent mindre i energiintag, jämfört med när de hade ätit bröd gjort på vetemjöl till frukost **(Källa: TT februari 2010).**

**Råg & Mättnad - Lantmännen**

Hanna Isaksson, Lantmännen R&D, är industridoktorand och driver projektet ”Rågprodukter och Mättnad”.Hon har genomfört följande studier om råg och mättnad:

1. Frukost: **Råggröt vs. Havregrynsgröt**
2. Frukost: **Råg jämfört med vitt vetebröd**. Lika många kalorier från rågflingegröt jämfördes mot vitt vetebröd (formfranska)
3. Frukost: **Var i rågen sitter mättnaden?** Brödet som var gjort på den mest fiberrika rågfraktionen nämligen rågkli, ledde till den starkaste effekten på mättnad. Men även det siktade rågmjölet gav bättre effekt än vetebröd (2008)
4. Frukost: **Rågmjöl vs. Rågkärnor** i gröt och bröd (vår 2009)

Hannas studier visar att gröt gjord på havre eller råg är överlägset bröd av siktat vete när det gäller att hålla mättnad länge. Rågflingegröten gav till och med en högre mättnadskänsla under eftermiddagen, än när dagen börjats med brödfrukosten. Den senaste studien genomfördes för att ta reda på hur strukturen i rågen påverkar mättnad. Hanna kom fram till att hela rågkärnor är tydliga vinnare framför malda rågkärnor (mjöl). Man jämförde gröt och bröd med samma råmaterial. Samtliga rågprodukter gav en bättre mättnad under hela dagen jämfört med vetebrödet. Under förmiddagen var mättnadskänslan lika för de olika testgrupperna, men på eftermiddagen såg man effekten av gröten gjord på kärnor då den gruppen höll sig mätta längre. Gröt av rågflingor har en hel del av rågkärnans struktur bevarad och det kan förklara varför den ger en ökad mättnad även under eftermiddagen.

**Den idealiska frukosten enligt Hanna:** Gröt på rågflingor med lingonsylt och mjölk. Mer naturligt kan det inte bli! Variera med rivet äpple, nötter och torkad frukt på gröten.

 **Därför ska du äta råg:**

* Innehåller mest kostfiber av våra nordiska sädesslag och ger en bra mättnadskänsla, idealiskt för frukost
* Utmärkt fiberkälla, innehåller 20 g fibrer per 100 g – (råg innehåller 4-5% av den relativt nyupptäckta fibern fruktan som inte ännu ingår i den traditionella kostfiberanalysen)
* 100 gram råg om dagen ger upp till 50 % av rekommenderat dagligt intag av flera viktiga vitaminer och mineraler, 70 % av det dagliga kostfiberbehovet men bara 15 % av dagsbehovet av energi. 100 g råg får du i dig om du äter en stor portion gröt (1.5 dl rågflingor och 2 skivor rågbröd av fullkorn.

**Mättnad**

Upplevelsen av hunger och mättnad är mycket individuell, vissa styrs otroligt mycket av hungerkänslor medan andra knappt känner av om de är hungriga eller mätta. Även om denna upplevelse är individuell finns flera generella råd och rön om hur man ska äta för att hålla en jämn mättnad och känna sig nöjd.

**Hannas tips om mättnad:**

* **Ät långsamt**
* Var närvarande när du äter. Känn efter hur maten smakar, tugga ordentligt och försök undvika att bli distraherad av annat så hinner kroppen känna av mättnadssignalerna.

* **Ät dagtid**

Det finns data som tyder på att mättnadssignalering fungerar svagare på kvällen.

* **Ät frukost**

Frukostätare är mer sällan överviktiga än de som hoppar över frukosten.

* **Välj mat med låg energitäthet**

Fiberrik mat med låg energitäthet t.ex. grönsaker, mättar mer (per kalori) än energität mat med mycket socker eller fett.

* **Välj mat med struktur och tuggmotstånd**
* En rå morot mättar bättre än en kokt, tack vare tuggmotståndet. En hel frukt mättar mer än fruktpuré och bröd med hela spannmålskärnor ger bättre mättnadskänsla än bröd med finmalda kärnor, det vill säga mjöl. Flytande föda passerar fortare magen och tas därmed upp snabbare av kroppen.
* **Ät smakrik mat**

Smakrik mat kan göra att vi nöjer oss med mindra mängder, jämför t.ex. mörk choklad med ljus. Givetvis kan god smak även få motsatt effekt, att vi vill äta mer.

* **Ät varm mat**

Varm mat mättar bättre än kall.

* **Välj kostfiber**

Fiberrik mat mättar bättre än fiberfattig.

* **Håll koll på det söta**

Söt smak stimulerar aptiten och kan göra att vi äter mer än vad vi behöver.

**Fakta om sädesslag**

**Fullkorn –** Fullkorn kan vara allt från mjöl, gryn, kross eller hela kärnor/korn. Avgörande för att det ska vara fullkorn är att alla delar från sädeskärnan finns med. Begreppet fullkorn säger alltså inget om strukturen, utan bara att alla delar finns med i slutprodukten. **Havregryn** och **rågflingor** är exempel på fullkornsprodukter.

**Havrekli och kruskakli** (=vetekli) fås genom att de yttersta mest fiberrika delarna av havre- respektive vetekärnor slipas av och bildar kli.

Vanligt **vitt vetemjöl** eller siktat vetemjöl är motsatt produkt, här har man tagit bort de yttersta delarna för att få fram det mer fiberfattiga inre delarna av kärnan.

Många produkter består av sädeskärnor som fraktionerats på olika sätt. De yttersta delarna av sädeskärnor (kliet) innehåller mer fiber än innandömet som istället är rikt på stärkelse.