

Studie visar hälsofördelar med fullkorn hos barn

En ny studie visar flera hälsofördelar för barn med högt BMI när de konsumerar fullkornsprodukter av havre och råg, jämfört med siktade spannmålsprodukter.

I tidigare stora befolkningsstudier har fullkorn visat sig ha positiva effekter på hälsa och välmående, bland annat minskad risk för typ 2-diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar. Nu visar en ny klinisk studie tydliga resultat på förbättrade blodfetter och tarmhälsa hos unga som fått äta fullkornsprodukter av havre och råg.

– Jag hoppas att fler väljer fullkorn för hälsans och smakens skull framöver, gärna redan från tidig ålder eftersom goda vanor i tidiga åldrar tenderar att bibehållas även senare i livet, utvecklar Lovisa Martin Marais, Nutrition Manager, Lantmännen R&D.

Under åtta veckor fick 55 friska, något överviktiga barn i åldern åtta till 13 år äta fullkornsprodukter av havre och råg, i linje med de högsta rekommendationerna för danska barn. Som kontroll användes produkter av siktat spannmål.

Hög konsumtion av fullkorn från havre och råg minskade viss risk för hjärt- och kärlsjukdomar, såsom lipider: LDL-kolesterol och triacylglycerol. Andelen av vissa gynnsamma tarmbakterier ökade, liksom nivåerna av gynnsamma kortkedjiga fettsyror i både avföring och blod. Barnen rapporterade även minskad trötthet och en tendens till ökad frekvens av tarmrörelser.

– Det mest anmärkningsvärda utfallet av studien är den signifikanta minskningen av LDL-kolesterol. Detta är särskilt överraskande med tanke på att deltagarna både var friska och unga. Dessutom antyder våra resultat att förbättringen av blodkolesterolvärden från intag av fullkorn verkar kopplat till vissa tarmbakterier, vilket är något som behöver utforskas mer, säger en av forskarna bakom studien, Marie Terese Barlebo Madsen, Clinical Trial Manager på Copenhagen University Hospital.

Resultaten stärker rekommendationerna att ersätta siktade spannmålsprodukter med fullkornsprodukter från havre och råg hos barn för att minska framtida sjukdomsrisk.

– Jag är övertygad om att det är av stor betydelse att säkerställa en betydande konsumtion av fullkorn under barndomen, avslutar Marie Terese Barlebo Madsen.

Läs mer om fullkorn och dess hälsoeffekter på [Livsmedelsverket](#) respektive [Lantmännens hemsida](#). Myndighetens kostråd med avseende på fullkornsintag för de allra yngsta återfinns [här](#).

Fakta om studien

- [Studien](#) utfördes på Institut for Idræt og Ernæring på Köpenhamns universitet.
- En randomiserad crossover-studie med 55 barn med BMI z-poäng $1,5 \pm 0,6$.
- Barnen konsumerade 108 ± 38 gram fullkorn per dag under perioden med och 3 ± 2 gram raffinerade spannmål per dag.
- Fullkornsintaget resulterade i lägre kolesterolnivåer i blodet, och ökad mängd gynnsamma kortkedjiga fettsyror.
- Lantmännen bidrog med produkter till studien.

För mer information, kontakta gärna oss

Lantmännens pressavdelning

Tel: 010 556 88 00

E-post: press@lantmannen.com

Om Lantmännen

Lantmännen är ett lantbrukskooperativ och norra Europas ledande aktör inom lantbruk, maskin, bioenergi och livsmedel. Vi ägs av 18 000 svenska lantbrukare, har 12 000 anställda, har verksamheter i ett 20-tal länder och omsätter cirka 70 miljarder SEK på årsbasis. Med basen i spannmål förädlar vi åkermarkens resurser för ett livskraftigt lantbruk. Några av våra mest kända varumärken inom livsmedel är AXA, Kungsörnen, Scan, Korvbrödsbagarn, GoGreen, FINN CRISP och Bonjour. Vårt företag är grundat på kunskap och värderingar som har funnits i generationer hos våra ägare. Genom forskning, utveckling och verksamhet i hela värdekedjan tar vi tillsammans ansvar från jord till bord. Läs gärna mer på www.lantmannen.se