



HUSK® — trefjar

Trefjar bæta meltinguna og eru saðsamar. Þær eru í grófu brauði, grófmöluðu mjöli, grjónum, kartöflum, hrísgrjónum, pasta, grænmeti og ávöxtum og einnig í vissum tegundum fræhýðis eins og HUSK®. Fullorðnir ættu að neyta a.m.k. 25-35 g af trefjum daglega. Listinn hér á eftir veitir upplýsingar um trefjainnihald ýmissa matvælategunda. Þú getur notað hann til að kanna hvort þú neytir nægilegs magns af trefjum og hann gefur einnig vísbendingar um val á trefjaríku fæði. Skráðu daglega neyslu þína á listann. Þannig getur þú gert þér grein fyrir því hvort maturinn sem þú borðar sé nægilega trefjaríkur.

Listi yfir trefjainnihald

BRAUÐ, SNEIÐ EÐA FJÖLDI BRAUÐA TREFJAINNIHALD Í GRÖMMUM

Dökkt rúgbrauð	
úr grófmöluðu mjöli, 1 stk 40 g	3,4 _____
Dökkt rúgbrauð	
úr grófmöluðu mjöli, 1 stk 50 g	4,0 _____
Franskbrauð, normalbrauð,	
1 stk. 40 g sneið	1,2 _____
Gróft hveitibrauð, 1 stk. 40 g sneið	1,4 _____
Hrökkbrauð	
úr fínmöluðu hveiti, 2 stk. 30 g sneið	1,5 _____
Hrökkbrauð	
úr grófu rúgmjöli, 2 stk. 30 g sneið	4,4 _____
Hrökkbrauð	
úr heilhveiti, 2 stk. 30 g sneið	2,9 _____
Rúnnstykki, 1 stk., 40 g	1,6 _____

1 DL AF MJÖLI, KORNI OG GRJÓNUM

Bókhveiti, 1 dl, 80 g	1,8 _____
Búlgúrkorn, ósoðin, 1 dl, 15 g	5,8 _____
Bygggrjón, 1 dl, 55 g	5,2 _____

Hafragrjón, 1 dl, 30 g	3,0 _____
Kornflögur, venjulegar, 1 dl, 15 g	0,5 _____
Heilhveiti, 1 dl, 60 g	7,0 _____
Heilhveitipasta, ósoðið, 1 dl, 30 g	2,9 _____
Hrísgrjón með hýði, ósoðin, 1 dl, 80 g	2,0 _____
Hrísgrjón, hvít ósoðin, 1 dl, 80 g	0,6 _____
Hveiti, 1 dl, 60 g	2,2 _____
Hveitiklíð, 1 dl, 45 g	18,0 _____
Linsubaunir, ósoðnar, 1 dl, 80 g	7,0 _____
Maísenamjöl, 1 dl, 50 g	0,3 _____
Maísmjöl, 1 dl, 65 g	2,0 _____
Pastaskrúfur, ósoðnar, 1 dl, 30 g	1,0 _____
Rúgmjöl, 1 dl, 50 g	7,4 _____

100 G AF GRÆNMETI OG KARTÖFLUM

Agúrka, 1/3	0,7 _____
Eggaldin, 1/3	2,4 _____
Sellerírót, 1/7	3,9 _____
Baunaspírur, 2½ dl	1,2 _____
Kínakál, niðurskorið, 3 dl	1,2 _____
Salat, ísberg- og annað höfuðsalat, 3-4 dl	1,2 _____
Kartöflur, 1 stór	1,5 _____
Blaðsellerí, 3 stönglar	1,6 _____
Sveppir, 3 dl eða 5 stk.	1,6 _____
Paprika, 1 meðalstór	1,6 _____
Laukur, 1 stór	1,9 _____
Rauðkál, niðurskorið, 3 dl	2,0 _____
Blómkál, ¼	2,2 _____
Maísbaunir, 1½ dl	2,2 _____
Blaðlaukur (púrri), ½ stór laukur	2,2 _____
Gulrætur, 2 litlar eða 1 stór	2,3 _____
Hvítkál, niðurskorið, 3 dl	2,3 _____
Rauðrófa, 1 meðalstór	2,3 _____
Grænar baunir, 2 dl	3,0 _____
Spergilkál, 2 stönglar	3,4 _____
Rósakál, 1½ dl	4,1 _____
Steinseljurót, 1 lítil	4,3 _____
Pastínakka, 1 lítil	4,5 _____

Spínat, 4 dl	1,9 _____
Kúrbítur, 2 dl	1,1 _____
Tómatur, 1 stór	1,4 _____
Grænar baunir, 1½ dl	5,9 _____

100 G AF ÁVÖXTUM OG HNETUM

Ananas, ferskur og niðursoðinn,	
3 sneiðar	1,4 _____
Appelsína, 1 lítil án hýðis	2,1 _____
Appríkósus, þurrkaðar, 2 dl eða 20 stk.	9,3 _____
Apríkákosur, ferskar, 3. stk.	1,6 _____
Avókadó, 1 heill	5,2 _____
Banani, einn meðalstór	1,6 _____
Döðlur, 1½ dl	
af þurrkuðum eða 12-13 stk.	6,4 _____
Epli, 1 meðalstórt	2,2 _____
Ferskjur og nektarínur, 1 lítil	1,7 _____
Greipaldin, 1 lítið án hýðis	1,4 _____
Heslihnetur, þurrkaðar, 1½ dl	8,2 _____
Hindber, 2 dl	4,4 _____
Jarðarber, 2 dl	1,6 _____
Kirsiber, 2 dl	1,3 _____
Kíví, 1½ stk.	2,7 _____
Mangó, ½ stk.	1,9 _____
Möndlur, 1½ dl eða 100 stk.	9,2 _____
Ólífur, 15-20 stk.	3,1 _____
Pera, 1 meðalstór	2,9 _____
Plómur, 5 stk	1,6 _____
Rífsber, 2 dl	4,2 _____
Rúsínur, 1½ dl	3,6 _____
Sólber, 2 dl	5,8 _____
Sveskjur, 12-13 stk.	7,6 _____
Valhnetur, 2½ dl eða 25 stk.	5,6 _____
Vatnsmelóna, 1/7	0,5 _____
Vínber, 15-20 stk.	1,4 _____

TREFJAVIÐBÓT

5 mæliskeiðar. HUSK® duft/15 HUSK® hylki	6,0 _____
------------------------------------------	-----------



Trefjaríkt snarl milli mála

Snarl á milli aðalmáltíða dagsins getur verið góð uppspretta trefja. Mælt er með því að borða 2 til 3 litlar máltíðir milli aðalmáltíða á hverjum degi, t.d.

- Hálfá rúgbrauðssneið með hreinum rjómaosti og nokkrum rúsínum
- Banana ofan á rúgbrauðssneið
- Sneitt grænmeti með ídýfu, svo sem gulrætur, agúrkur, blómkál. Gerið 2 matskeiðar af ídýfu úr 2 hlutum af súrmjólk og einum hluta af sýrðum rjóma
- Ein sneið af grófu hveitibrauði með 1 matskeið af smurosti og hreðkum
- Gulrót, epli og 1 sneið af grófu hrökkbrauði
- Sneið af grófu hveitibrauði með 1–2 sneiðum af skinku, tómata eða öðru álegg
- Súrmjólk eða skyr með trefjaviðbót, t.d. HUSK®
- Rifin gulrót með appelsínusafa
- Ávaxtagrautur með mjólk

HUSK® trefjaviðbót

HUSK® inniheldur 85% nýtanlegar trefjar. Það þýðir að ekki þarf að borða meira en 10 grömm af HUSK® til að verða sér úti um 8,5 grömm af trefjum.

HUSK® er hýði af fræjum plöntunnar Plantago psyllium. HUSK® inniheldur því náttúrulegar trefjar sem vinna gegn hægðatregðu, iðraólgu og niðurgangi.

Nota má HUSK® daglega sem fæðubótarefni. Hægt er að fá það í hylkjum og í duftformi. Unnt er að taka HUSK® með vökva, t.d. vatni eða ávaxtasafa og einnig með sýrðum mjólkurvörum eða blanda því út á graut eða í brauð. Hæfileg dagsneysla er 2–3 mæliskeiðar af dufti eða 6–10 hylki 1–2 á dag en magnið er þó háð því hvernig mataræði viðkomandi er háttað að öðru leyti. Mikilvægt er að drekka 1–2 glös af vatni eftir neyslu á HUSK®.

Hægt er að nálgast upplýsingar um hvernig á að nota Husk o.fl á eftirfarandi vefsíðu og/eða með því að lesa vandlega fylgiseðil með vöru.

ebridge.is/vorur/husk/samantekt-a-eiginleikum/husk.dk

HUSK® fæst í lyfjabúðum og heilsubúðum um allt land

Þínar daglegu trefjar



Upplýsingar um Husk duft til inntöku:

Virkt efni: Íspaghula husk. **Ábendingar:** Náttúruylf til meðferðar við þrálátri hægðatregðu; til notkunar við aðstæður þar sem mjúkar hægðir og auðveld hægðalosun eru æskileg. Viðbótarmeðferð við einkennum niðurgangs af ýmsum orsökum og meðferð þegar þörf er á aukinni neyslu trefja, t.d. við iðraólgu. **Skammtar og lyfjagjöf:** Dagsskammtur fyrir fullorðna, aldrada og börn eldri en 12 ára: 2–3 mæliskeiðar (3–5 g) kvöld og morgna. Blanda skal u.þ.b. 5 g með 150 ml af köldu vatni, mjólk, ávaxtasafa eða öðrum drykkjum, hræra röklega og drekka svo fljótt sem mögulegt er. **Drekka skal að auki nægilegan vökva.** Taka skal náttúruylfið inn að deginum a.m.k. hálfri til einni klukkustund fyrir eða eftir máltíð og inntöku annarra lyfja. **Frábendingar:** Íspaghula husk er ekki ætlað sjúklingum með hægðateppu eða einkenni frá kvíðarholi af ógreindum orsökum, kvíðverki, ógleði eða uppköst, nema að ráði læknis. Íspaghula husk er heldur ekki ætlað sjúklingum sem hafa þrængingar í meltingarvegi, sjúkdóma í vélinda eða magaopi, þaninn ristil, sykursýki sem erflitt er að meðhöndla eða ofnæmi fyrir íspaghula eða einhverjum öðrum innihaldsefnum náttúruylfins. **Varnaðarorð:** Fyrirstaða getur myndast í meltingarvegi ef vökvaneysla er ekki nægileg samhliða notkun náttúruylfins. Ef kyngingarörðugleikar hafa einhvern tíma átt sér stað eða um sjúkdóma í koki er að ræða skal ekki nota náttúruylfið. Sjúklingar með bráðan bólgusjúkdóm í meltingarvegi eða truflanir í saltbúskap ættu ekki að nota náttúruylfið. **Milliverkanir:** Frásögling annarra lyfja sem tekin eru samhliða, t.d. kalsíums, járns, lítiúms og sinks, vitamina (B12), glykósíða með verkun á hjarta og kúmarin afleiða getur seinkað. Af þessum ástæðum skal taka náttúruylfið a.m.k. hálfri til einni klukkustund fyrir eða eftir máltíð og inntöku annarra lyfja. Gæta þarf varúðar þegar lyf sem draga úr hreyfanleika maga og þarma (morfinlík lyf, lóperamið) eru notuð samhliða vegna hættu á teppu í meltingarvegi. **Aukaverkanir:** Vindgangur og kvíðverki geta átt sér stað við notkun náttúruylfins, einkum í upphafi meðferðar. Þaninn kvíður, hættu á fyrirstöðu í görunum eða vélinda og hægðateppa, sérstaklega ef vökvaneysla er ekki nægilega mikil.

Geymið ekki við hærri hita en 25°C. Geymið í upprunalegum umbúðum.

[Lesið vandlega leiðbeiningar sem fylgja náttúruylfinu.](http://www.ebridge.is)

10 desember 2008.



Holtasmári 1 · 201 Kópavogur
www.ebridge.is · Sími: 577-1215

Borðum trefjaríkt fæði



— leiðbeiningar um magn trefja í matvællum



Eftir Mette Borre næringarfræðing