



Låt magen  
må bra





# Innehåll

- Magens välbefinnande
- De vanligaste magbesvären
- Så här sköter du om din mage
- Vad är kostfibrer?
- Vad händer det med kostfibrerna i kroppen?
- Varför är det så viktigt att man får tillräckligt med fibrer?
- Så här täcker du dagsbehovet av fibrer
- Valio OLO™ Matsmältningsyoghurt





# Magens välbefinnande

- Att magen mår bra är mycket viktigt för den dagliga livskvaliteten.
- Genom våra levnadsvanor och val kan vi själva påverka hur vår mage mår.
- En del har av naturen känsligare mage som lätt reagerar på oregelbundna måltider, hektisk livsstil eller stress.



## De vanligaste magbesvären

- Magens normala funktion kan påverkas av många olika saker. Förändringar i kosten, vissa livsmedel, en hektisk livsrytm eller stress, för litet med motion eller olika sjukdomar kan resultera i förändringar i magens funktion.
- De vanligaste besvären i magfunktionen är: förstoppning, diarré och gasbesvär.





## Så här sköter du om din mage

- Se till att du får tillräckligt med fibrer.  
Rekommendationen för vuxna är 25–35 g fibrer per dygn.
- Drick tillräckligt med vätskor under dagen. Den tillräckliga mängden är ca 1,0–1,5 l per dygn.
- Ät lugnt – sluka inte maten.
- Motionera tillräckligt. Rör på dig minst en halv timme varje dag. Glöm inte vardagsmotionen.
- Ta tid för dig själv och lär dig att koppla av i vardagen.





## Vad är kostfibrer?

- Kostfibrer definieras som kolhydrater som inte bryts ner i den övre delen av matsmältningskanalen. De viktigaste kostfibertyperna är:
  - Icke-stärkelsebaserade polysackarider: cellulosa, hemicellulosa, pektin och övriga hydrokolloider
  - Resistenta oligosackarider: fruktooligosackarid, galaktooligosackarid (GOS), övriga resistenta oligosackarider
  - Resistent stärkelse: stärkelse som inte bryts ner av matsmältningen
  - Lignin



# Vad händer det med kostfibrerna i kroppen?

- Kostfibrer färdas i stort sätt oförändrade igenom den övre matsmältningskanalen till tjocktarmen.
- I tjocktarmen fermenterar mikroberna kostfibern, dvs. de utnyttjar den som näring. Hur mycket kostfiber som fermenteras beror på fibertypen.
- Mikroberna fermenterar mindre spannmålsfibrer och mer av t.ex. oligosackarider.
- Kostfibrer som fermenteras ökar antalet hälsofrämjande bifidobakterier i tarmen.



## Varför är det så viktigt att få tillräckligt med fibrer?

- Vi vet att ett tillräckligt fiberintag har många gynnsamma och viktiga effekter på hälsan, till exempel:
  - upprätthållning av normal tarmfunktion
  - balansering av blodets glukoshalt
  - främjandet av nyttiga tarmbakteriers tillväxt
  - hjälp vid viktkontroll och bantning
  - skydd mot hjärt- och kärlsjukdomar, samt förminskad risk för typ 2 - diabetes.



# Så här täcker du dagsbehovet av fibrer

Den rekommenderade dagliga fibermängden kan uppnås  
t.ex. med följande produkter:

En tallrik gröt av fyrekornsflingor	3 g
5 skivor fiberrikt bröd	13 g
1 bägare (125 g) Valio OLO™ matsmältningsyoghurt	5 g
1 äpple	2 g
1 dl grönsaksblandning - ärter-majs-paprika	1,5 g
2 dl isbergssallad	0,5 g

---

Sammanlagt 25 g fibrer





# Valio OLO™ Matsmältningsyoghurt

- Valio OLO™ Matsmältningsyoghurt är en matsmältningsyoghurt framställd av färsk finsk mjölk.
- Den innehåller **rikligt med fibrer** och en kombination av probioter som är patenterad av Valio.
- Ett läckert och enkelt sätt att öka fiberintaget





## Rikligt med fibrer

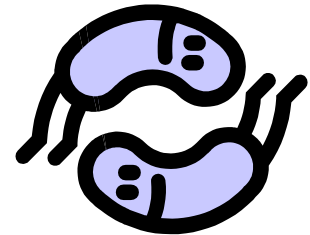
- Matsmältningsyoghurten Valio OLO™ innehåller rikligt med fibrer som främjar matsmältningen och magens funktion.
- Valio OLO™ Matsmältningsyoghurt innehåller majsbaserad polydextrosfiber och mjölkbaserad galakto-oligosackaridfiber (GOS).
- Fibrerna är glutenfria.
- En bägare ger en femtedel av det rekommenderade dagliga fiberintaget (25–35 g).





## Kombinationen av probioter

- Valio OLO™ Matsmältningsyoghurt innehåller följande patenterade kombination av probioter:  
Lactobacillus rhamnosus GG, Lactobacillus rhamnosus Lc705, Propionibacterium freudenreichii JS, bifidobacterium Bb-12.





# Produktfamiljen

- Alla produktsmaker är laktosfattiga
- Rik på fibrer
- D-vitaminiserad 1 µg/100 g
- Innehåller inga konserveringsmedel
- Produkten är passlig för alla åldrar





## Dosering

- Anvisad dos är 1 bägare per dag, som en del av en varierad kost och sunda levnadsvanor - vilket ger en femtedel av det rekommenderade dagliga fiberintaget. Fibrernas effekter är individuella.
- Prova i ca 14 dagar. Effekterna är individuella. Konsumenterfarenheter visar att den största delen har nytta av produkten inom 14 dagar.





**TACK!**