

Primärvårdens dietistenhet
Västra Götalandsregionen
2021-02-11

Fibertabell

I de nordiska näringsrekommendationerna anges att en vuxen person bör få i sig minst 25 - 35 gram fiber per dag. Det får gärna bli mer också.

Tillräckligt fiberintag motverkar förstoppning, kan minska risken för tjocktarmscancer, hjälper till att sänka kolesterolnivån i blodet, kan bidra till lägre blodtryck och till att förebygga diabetes hos personer med risk att få diabetes typ 2.

<u>Livsmedel</u>	<u>Mängd</u>	<u>Fiber, gram</u>
Bröd och spannmålsprodukter		
Bröd, skorpor, kex		
Fullkornsskorpa/Krisproll fullkorn plus 1 styck	1,1/1,7	
Knäckebröd, Husman	1 skiva	2,5
Knäckebröd, Wasa sport/Wasa sport plus	1 skiva	3/3,3
Knäckebröd, Wasa Delikatess	1 skiva	2
Limpa, Skogaholm	1 skiva	1,9
Rasker/ LingonGrova/ Gott Gräddat	1 skiva	2/2,3/2,6
Riskaka, naturell	1 styck	0,2
Rågbröd, 9 % fiber	1 skiva	3,5
Smörgåsrån vete/ fullkorn	1 styck	0,1/0,2
Veteskorpa/Digestivekex	1 styck	0,4/0,7
Vitt bröd	1 skiva	0,5
Gryn, müsli, flingor, välling		
Basmüsli	1 dl	3,9
Cornflakes	1 dl	0,8
Dinkelmjöl/dinkelmjöl fullkorn	1 dl	7,3/8,8
Fiberhavregryn	1 dl (35 g)	3,7
Fullkornsvälling/välling	1 dl	1/0,5
Havrefras	1 dl	3,1
Havregryn	1 dl	2,6
Havrekli	1 dl/ 1 msk	8,1/1,2
Grahamsmjöl, grahamsgryn	1 dl	7
Kornmjöl	1 dl	4
Mannagryn	2 msk	0,5
Rågmjöl	1 dl	7
Rågflingor	1 dl	5
Vetekli	1 dl/ 1 msk	11/1,6
Vetemjöl	1 dl	2

Isbergssallad, strimlad	1 dl	0,3
Kidneybönor (röda bönor), kokta	1 dl	5
Kikärter, kokta	1 dl	3
Kålrot, finriven	1 dl	1,5
Kronärtskocka	100 g	5
Lök, gul/röd, hackad	1 dl	0,5

Livsmedel	Mängd	Fiber, gram
------------------	--------------	--------------------

Grönsaker, rotfrukter, baljväxter

Majs	1 dl	1
Morot, medelstor	1 st	1,5
Mungbönor	1 dl	4,3
Palsternacka	1 st	4
Purjolök, strimlad	1 dl	1
Rotmos	250 g	4
Röda linser, kokta	1 dl	4,3
Rödbeta	100 g	2,6
Salladskål, strimlad	1 dl	0,5
Sojabönor	1 dl	2,6
Spenat, stuvad	1 dl	1,7
Spenatsoppa	2 ½ dl	1,7
Svarta bönor, kokta	1 dl	5,1
Tomat	1 st	1
Vita bönor i tomatsås, ½ burk	200 g	10
Vitkål, rödkål, strimlad	1 dl	0,9

Livsmedel	Mängd	Fiber, gram
------------------	--------------	--------------------

Frukt, bär och torkad frukt

Ananas (färsk/konserv)	100 g	1,1
Apelsin, medelstor	1 st	2
Apelsinjuice, färskpressad	1 dl	0,1
Banan	1 st	2
Björnbär	1 dl	1,7
Blåbär, hallon	1 dl	2
Fikon, torkade	1 st	1,2
Gojibär	1 msk	1,6
Jordgubbar	1 dl	1
Kiwi	1 st	2,5
Mango	100 g	1,1
Passionsfrukt	1 st	4
Päron/gråpäron (litet päron)	1 st	4/1
Satsumas	1 st	1
Vatten-/nät-/honungsmelon	100 g	0,6/1,0/0,7

Vinbär, röda/svarta	1 dl	1,7/3,5
Äpple	1 st	3
Aprikoser, torkade	2 st	1,5
Katrinplommon	2 st	1,5
Konserverad frukt	100 g	1
Russin	1 msk	1

Livsmedel	Mängd	Fiber, gram
------------------	--------------	--------------------

Nötter, frön och snacks

Cashewnötter	½ dl	2,5
Chiafrön	1 msk	3,6
Hasselnötter	½ dl	5,2
Jordnötter	½ dl	3,8
Kokosflingor	1 msk	0,6
Linfrön	1 msk	3
(Ät max 1 - 2 msk/dag; helst hela linfrön.)		
Paranötter	½ dl	2,7
Pumpafrön	1 msk	1
Potatischips	100 g	5,7
Popcorn	100 g	11
Psylliumfrön	1 msk	4
Sesamfrön	1 msk	0,8
Solrosfrön	1 msk	1
Sötmandel	½ dl	6,1
Tranbär	1 msk	0,2
Valnötter	½ dl	1