

Magisterarbete

Intag av havre i den svenska befolkningen

Kostdataanalys av Riksmaten

Bakgrund

Havre är ett näringsrik och hälsosamt spannmål av flera skäl. För det första är den rik på kostfiber, särskilt betaglukaner, som kan sänka kolesterolnivåerna och främja hjärthälsa. Dess fiberinnehåll bidrar till mättnad och aptitkontroll samt har en positiv effekt på tarmfloran. Havre har också ett lågt glykemiskt index, vilket är bra för blodsockerregleringen och är rikt på mineraler såsom mangan, fosfor, magnesium, järn, zink samt flera B-vitaminer. Dessutom är havre relativt proteinrikt, vilket är särskilt viktigt för vegetarianer och veganer och naturligt glutenfritt, vilket gör att det är även möjligt att konsumera för individer med celiaki.

På senare år har även havres innehåller av antioxidanter som avenantramider, vilka anses ha antiinflammatoriska egenskaper, lyfts fram som en hälsofördel.

Trots att havre anses vara hälsosamt finns det ingen publicerad data som beskriver hur konsumtionen av havre ser ut hos den svenska befolkningen, eftersom man ofta räknar in cerealierna i en och samma grupp eller lägger fokus på det totala kostfiberintaget.

Förslag på frågeställning för magisterarbete

Hur stort intag av havre har den svenska befolkningen?

Från vilka livsmedel kommer intag av havre?

Vilka måltider bidrar mest med havre?

Hur stor andel kostfiber kommer från intag av havreprodukter?

Skiljer intag av havre mellan kvinnor/män och unga vuxna/äldre?

Skiljer intag av havre mellan individer med vegansk/vegetarisk eller blandkost?

Hur mycket havre skulle kunna inkluderas i en normalkost?

Metod

Frågeställningarna kommer att besvaras genom att använda data från Riksmaten 2010-2011. Det finns också möjlighet att använda kostdata från vår studie Veganer- omnivorer- vegetarianer (VOV).

Studenten förväntas identifiera havreinnehållande livsmedel och uppskatta havreinnehåll från dessa samt beräkna havreinnehåll per g och i förhållande till energiintag. Dataanalyser kommer huvudsakligen vara beskrivande men även jämförelser på gruppnivå kommer att genomföras.

Handledare: Helen Lindqvist och Anna Winkvist

Kontaktperson: helen.lindqvist@gu.se och anna.winkvist@nutrition.gu.se