Pressinformation oktober 2012

Ät nyttigare - byt ut mejeriprodukterna

En nyligen publicerad undersökning av Livsmedelsverket visar att 8 av 10 personer äter för mycket mättat fett. Nästan lika många äter för lite fibrer, visar studien som är gjord på 1800 personer i åldrarna 18 till 80 år. Genom att byta ut mejeriprodukter till havrebaserade livsmedel får man mindre av det onyttiga mättade fettet och mer fibrer och omättat fett.

Studien visar att 8 av 10 äter för mycket onyttigt, mättat fett och att mycket av detta fett kommer från mjölk och mjölkprodukter. Allra sämst äter unga kvinnor mellan 18 och 30 år. Dessutom får 7 av 10 i sig för lite fibrer.

Byt ut mjölken mot havredryck

Genom att göra en enkel förändring går det att vinna mycket. Byt ut ett glas mellanmjölk mot ett glas havredryck med samma fetthalt. Då byter du samtidigt ut mer än 80 procent av det onyttiga mättade fettet och får istället fyra gånger mer av det nyttiga omättade fettet. Havredryck innehåller dessutom betaglukaner, som kan sänka kolesterolet i blodet.

– Ett annat enkelt sätt att äta nyttigare är att byta ut grädde mot vegetabiliska alternativ, säger näringsfysiolog Gunilla Järnblad.

Om man byter ut två deciliter matlagningsgrädde mot lika mycket Oatly iMat blir det hela 84 procent mindre mättat fett. Det ersätts av nyttigare omättade och fleromättade* fetter. Och på köpet får man ett ökat fiberinnehåll i den färdiga rätten.

**omega 3- och omega 6-fett*, se diagram på http://oatly.se/aktuellt/nyheter/svenskars-kostvanor

För mer information, vänligen kontakta:

Ann Lindh Klang
Informationsansvarig Oatly
Tel: 0768 - 86 87 86
E-post: ann.lindh.klang@oatly.com

Oatly är ett svenskt livsmedelsföretag med säte i Landskrona som utvecklar, tillverkar och marknadsför en rad hälsoinriktade produkter som baseras på en patenterad havredryck. Idén till Oatly föddes vid Lunds Universitet, där professor Rickard Öste tillsammans med en forskargrupp intresserade sig för havrens möjligheter och hälsosamma effekter. Oatly säljer idag sina produkter i tjugotalet länder, omsätter cirka 140 miljoner kr och har drygt 40 anställda.