

Syötkö riittävästi kuitua?

Naisille kuitua 25 grammaa päivässä



5 g



6 g



3 g



3 g



3 g



3 g



2 g

Miehille kuitua 35 grammaa päivässä



6 g



4 g

Tyypin 2 diabetesta sairastaville kuitua
40 grammaa päivässä



3 g



2 g

Miksi kuitua?

- Tasaa verensokerin nousua aterian jälkeen
- Lisää kylläisyyden tunnetta
- Tukee normaalia rasva- ja sokeriaineenvaihduntaa
- Edistää suolen toimintaa
- Vaikuttaa myönteisesti suolistobakteereihin
- Ehkäisee paksu- ja peräsuolensyövän riskiä