

Syötkö riittävästi kuitua?



Naisille vähintään 25 g kuitua päivässä



5 g



6 g



3 g



3 g



3 g



3 g



2 g

Miehille ja tyypin 2 diabetesta sairastaville vähintään 35 g päivässä



6 g



4 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