

# Blåbär motverkar tarmsjukdomar

**Att blåbär är skogens egen vitamin är känt sedan länge. Ny forskning visar nu att de blå bären dessutom motar tarmbesvären i dörren.**

Blåbär är inte bara proppade med vitaminer och antioxidanter, de innehåller även mycket fibrer. Det är dessa fibrer som man nu upptäckt kan lindra och skydda mot tarminflammationer.

## Mjölksprodukter och blåbär

Ännu bättre blir effekten om bären intas tillsammans med mjölkprodukter innehållandes probiotika, mjölsyre bakterier.

Tanken med den nya studien, gjord av Lunds Tekniska Högskola, var att testa kostfibrers och bakteriers skyddande effekt mot tarminflammationer som "Ulcerös kolit" och tjocktarmscancer.

## Flera kombinationer testades

Flera dieter testades innehållande blåbär, mjölsyre bakterier och kostfibrer. Detta visade sig vara en dunderkur mot tarmproblem.

Framför allt blåbären hade förvånansvärt bra hälsoeffekt på tarmfloran.

## Innehåller polyfenoler

Blåbär innehåller polyfenoler som tillsammans med probiotika minskar de inflammationsdrivande bakterierna i tarmen – samtidigt som antalet "goda" bakterier i tarmen ökar.

– En ytterligare förklaring till blåbärens extremt positiva effekt kan vara att bärens fibrer inte bryts ner i så stor grad i grovtarmen utan bildar en stor bulk i grovtarmen. Det innebär att inflammationsframkallande ämnen inte kommer i kontakt med tarmslemhinnan utan bäddas in i fibrerna istället. Därefter åker dessa ämnen ut med avföringen, säger



Foto: THOMAS JOHANSSON

### Bloggat om artikeln

Visar inlägg från de 3 högst rankade bloggarna

[BLÅBÄR – Magens bästa vän](#)

anmäl

Från bloggen:

**TREBARNSLANDET.SE**

05 feb 18:47

[NY hjälp mot mag-tarmsjukdomar art. nr 119](#)

anmäl

Från bloggen: **Farmakologens blogg**

06 feb 22:23

[Dunderkur? - Finns i skogen](#)

anmäl

Från bloggen: **Hållbarhet och ekolyx**

05 feb 14:16

[Vill du blogga om artikeln?](#)

Aftonbladet.se ansvarar inte för det som står i bloggarna.

**Bli medlem i Aftonbladet  
Snack och börja blogga**

Camilla Bränning, doktor i industriell näringslära.

## Blåbärssmoothie på morgonen

En blåbärssmoothie på morgonen eller yoghurt med blåbär är alltså en riktig hälsokur. Vill man toppa effekten ska man strössla det hela med rågkli eller havrekli.

[Linnea Uddenmyr](#)

### Mest lästa kropp & hälsa just nu:

[Ett mirakel: Libertys tumör bara försvann](#) Liberty, 3, klarade inte fler behandlingar 24

[Blåbär räddar magen](#) Mirakelbären stoppar inflammationer 8

[Claudia, 24, är ofrivilligt tyst](#) Lider av selektiv mutism:

[Gick ner 50 kilo – med tv-spel](#) Lara Roberts, 38, spelade träningsspel en timme om dagen 53

[Har du rätt träningsgener?](#) Generna avgör dina träningsresultat

7

[Victoria kan glömma högklackat – fått Hallux Valgus](#) Har du knölar på fötterna? Så får du hjälp! 14

Utskriftsdatum: 2010-02-08

Publicerad: 2010-02-05

Webbadress: <http://www.aftonbladet.se/kropphalsa/article6551048.ab>

#### Tipsa oss!

MMS & SMS: 71000

Mejla: [71000@aftonbladet.se](mailto:71000@aftonbladet.se)

Ring: 08 - 411 11 11

© Aftonbladet Nya Medier