



2005-10-17 15:20 CEST

Alla Hjärtans Dag en gång per år [?] är inte det lite snålt

Den 20 oktober firar vi Alla Knäckehjärtans Dag

Vi svenskar behöver bli snällare mot våra hjärtan. Att äta fiberrik mat, t.ex. knäckebröd, kan vara ett steg på vägen. Därför instiftar Leksandsbröd Alla Knäckehjärtans Dag den 20 oktober ☒ en dag för att fira och ta hand om våra kära hjärtan.

Hjärt- och kärlsjukdomar är den vanligaste dödsorsaken bland oss svenskar och så många som 300 000 svenskar har typ 2 diabetes. En stor del av förklaringen finns i kosten. Exempelvis beror nästan all typ 2 diabetes på övervikt och leder nästan alltid till hjärt- och kärlsjukdomar. Men med rätt kost och rätt livsstil kan man komma långt.

Ta hand om ditt hjärta

Ett steg på vägen till ett gladare hjärta är att äta hälsosamt. Till exempel sänks kolesterolhalten av fullkornsprodukter vilket är huvudingrediensen i knäckebröd. Risken för att drabbas av exempelvis hjärt- och kärlsjukdomar och blodpropp kan då minska.

- Nyttiga och fiberrika livsmedel, bl.a. frukt, grönsaker och knäckebröd, kombinerat med en i övrigt hälsosam livsföring stärker hjärtat och förebygger hjärt- och kärlsjukdomar, säger Karin Schenck Gustafsson, docent i kardiologi och överläkare på hjärtkliniken på Karolinska universitetssjukhuset i Solna.

Genom att äta fibrer, som bl.a. finns i knäckebröd, är det också lättare att hålla vikten. I knäckebröd bakat på råg är fiberinnehållet högt. En fiberrik kost ger ett stabilt blodsocker och håller förbränningen på topp. Fibrer håller dig mätt längre ☒ fibrerna tar upp vätska och sväller och ger därför bättre

och längre mättnadskänsla. Att knäckebröd dessutom inte innehåller socker är bra för blodets sockerhalt och minskar risken för typ 2 diabetes.

Knäckebröd är även bra för magen. Fibrer underlättar tarmverksamheten, ger tarmarna något att jobba med. Fibrer innehåller varken energi eller näring men är ändå viktiga för vår hälsa. För att hålla magen i form borde vi äta 30 gram fibrer varje dag. Idag äter vi ungefär hälften.

Fira den 20 oktober

Fira Alla Knäkehjärtans dag den 20 oktober genom att bjuda dina nära och kära på Knäkehjärtan med något gott och nyttigt pålägg.

För mer information kontakta gärna:

Annika Sund, marknadschef Leksandsbröd, tfn 0247-448 03, mobil: 070-651 36 32.

Informationen lämnad av Karolina Rådman, Rita Platzer Public Relations, tfn 08-545 292 52, karolina.radman@rppr.se

Leksandsbröd är ett familjeföretag som i fyra generationer, sedan 1929, har bakat knäckebröd i byn Häradsbygden, Leksand. Idag är Leksandsbröd Sveriges näst största tillverkare av knäckebröd. Leksandsbröd har cirka 23 procent av knäckebrödsmarknaden och är marknadsledare på rundbröd, de traditionella stora runda brödkakorna. Företaget omsätter cirka 133 miljoner kronor.

Kontaktpersoner



Annika Sund

Presskontakt

Marknadschef

annika.sund@leksandsbrod.se

070-6513632