



Kære medlem!

Rødvin har højt fiberindhold!

En ny spansk undersøgelse viser, at der er et relativt højt fiberindhold i rødvin. Hvidvin derimod indeholder ikke ligeså meget. 2-3 gl. rødvin om dagen er nok til at dække 7-8% af det anbefalede daglige fiberindtag på 30 g i Spanien. I dag får spanierne kun 5,2 g fiber via kosten, mens gennemsnittet i Europa er på 16-21 g

Resultatet er derfor opmuntrende for spanierne, da det nu viser sig, at de måske får mere fiber end først antaget.

Lederen af undersøgelsen, Sauro-Calixto, anbefaler at man dagligt drikker 20-30 cl. Rødvin – svarende til 2-3 glas – dog mest af hensyn til at forhindre hjertekarsygdomme. Men det kan altså også tilføre ekstra fibre.