

Vörur sem innihalda rúg

Hér fyrir neðan eru upplýsingar um rúginnihald í nokkrum vörum. Upplýsingarnar eru fengnar úr doktorsritgerð Ólu Kallýjar Magnúsdóttur, með hennar leyfi.



Óla Kallý varð doktor frá Matvæla- og næringarfræðideild Háskóla Íslands í október 2014. Titill ritgerðarinnar er *Whole grain – an important part of a healthy Nordic diet*.



Heilan rúg má leggja í bleyti eða sjóða, nota í bakstur eða sem meðlæti. Rúgflögur má borða eins og haframjöl með mjólk eða AB mjólk. Gott er að bæta við kanil, rúsínum, ávöxtum eða músli. Þær má einnig sjóða í graut.



Margar vörur innihalda rúg, en mismikinn. Hér eru nokkrar þeirra:

	<p>Rug Frás er 62% heilkorna rúgur. Í 4 dL eru 30 g af rúgi.</p>
	<p>Rugflakes innihalda heilkorna rúg ásamt öðrum korntegundum. Í 2 dL eru 20 g af rúgi.</p>

Hrökkbrauð:

	Finn crisp inniheldur 94% heilkorna rúg.
	Finn crisp, kringlótt, inniheldur 72% heilkorna rúg.
	Wasa, hlutfall rúgs í mismunandi tegundum er um 90%.
	Burger inniheldur um eða yfir 90% heilmalaðan rúg.
	Ryvita dark rye inniheldur 95% heilmalaðan rúg.

Í hverri hrökkbrauðsneið eru 10 g af rúgi, nema í þunnu mjóu Finn crisp, þá eru 10 g í 2 sneiðum.

Rúgbrauð:

Mikill munur getur verið á rúgmagni í brauði. Einnig verður að hafa í huga að þó seytt rúgbrauð, þrumari og jöklabrauð innihaldi 40-50% rúg, þá er í þeim mikill viðbættur sykur, eða kringum 20% (20 g/100 g).

Trefjamagnið í öllum þessum brauðum er >6% (>6 g/100 g). Þau teljast því öll vera trefjarík. Trefjar eru góðar fyrir meltinguna.

Efnafraeðiheiti matarsalts er natríumklóríð. Natríumgildi gefur því saltmagn til kynna. Sum neðantalinna brauða innihalda talsvert salt. Óhófleg saltneysla hækkar blóðþrýstinginn. Þó salt í brauði sé ekki eins mikið og í kartöfluflögum, reyktu kjöti eða saltlakkrís, þá leynist stundum meira salt í brauði en við gerum okkur grein fyrir.

Listinn er ekki tæmandi (á hann vantar brauð frá ýmsum bakaríum, t.d. Grímsbæ) en á honum eru flest algengustu brauðin á markaðnum:



Maltbrauð inniheldur um 50% heilmalaðan rúg. Ein sneið (40 g) gefur 20g af rúgi. Í 100 g er auk þess 1,5 g sykur, 8,3-8,8 g trefjar og 472 mg natríum (1,2 g matarsalt).

Danskt rúgbrauð inniheldur 38% heilan/heilmalaðan rúg. Ein sneið (40 g) gefur 15 g af rúgi. Í 100 g er auk þess 0,8 g sykur, 7,5 g trefjar og 480 mg natríum (1,2 g matarsalt).



Ráðskonubrauð inniheldur rúmlega 30% heilmalaðan rúg. Ein 40 g sneið gefur 10 g af rúgi. Í 100 g eru auk þess 1,5 g sykur, 6,2 g trefjar og 498 mg natríum (1,2 g af matarsalti).

Lífskorn inniheldur 25-27% heilmalaðan rúg. Ein sneið (35 g) gefur 10 g af rúgi. Enginn viðbættur sykur er í Lífskorni en 7-9 g trefjar og 490 mg natríum (1,2 g matarsalt).





Sólkjarnarúgbrauð inniheldur um 24% heilan/heilmalaðan rúg. Ein sneið (40 g) gefur 10 g af rúgi. Í 100 g eru auk þess 1,6 g sykur, 6,9 g trefjar og 492 mg natríum (1,2 g matarsalt).

Jöklabrauð inniheldur um 45% heilmalaðan rúg. Ein sneið (50 g) gefur 25 g af rúgi. Í 100 g eru auk þess 21,5 g sykur, 7,6 g trefjar og 565 mg natríum (1,4 g matarsalt).



Prumari inniheldur rúmlega 40% heilmalaðan rúg. Ein sneið (50 g) gefur 20 g af rúgi. Í 100 g eru auk þess 19,4 g sykur, 7,3 g trefjar og 343 mg af natríum (0,9 g matarsalt).

Seytt rúgbrauð inniheldur rúmlega 40% heilmalaðan rúg. Ein sneið (40 g) gefur 15 g af rúgi. Í 100 g eru auk þess 19,4 g sykur, 7,3 g trefjar og 343 mg natríum (0,9 g matarsalt).



Delba Sunflower seed bread inniheldur 56% heilmalaðan rúg. Tvær litlar sneiðar (62,5 g) gefa 35 g af rúgi. Í 100 g eru auk þess 8,1 g af trefjum og 600 mg natríum (1,5 g matarsalt).

Delba RYE BREAD inniheldur 59% heilmalaðan rúg. Tvær litlar sneiðar (62,5 g) gefa 35 g af rúgi. Í 100 g eru auk þess 8 g af trefjum og 600 mg natríum (1,5 g matarsalt).



Delba 5 Grain Bread inniheldur 48% heilmalaðan rúg. Tvær litlar sneiðar (62,5 g) gefa 30 g af rúgi.

Mestemacher Wholemeal Rye Bread inniheldur 59% heilmalaðan rúg. Ein 71 g sneið gefur 40 g af rúgi. Í 100 g eru auk þess 2,9 g sykur, 10,6 g trefjar og 500 mg natríum (1,2 g matarsalt).





Dæmigert rúgbrauð úr bakaríi (hér frá Bernhöftsbakaríi) inniheldur um 44% heilmalaðan rúg. Tvær sneiðar (80 g) gefa 35 g af rúgi.

Biona Organic Rye bread inniheldur 62% heilmalaðan rúg. Ein sneið (71 g) gefur 45 g af rúgi. Í 100 g eru auk þess 10,1 g trefjar og 1,13 g af salti.



Biona Organic Rye bread, Sunflower seed inniheldur 57% heilmalaðan rúg. Ein sneið (71 g) gefur 40 g af rúgi. Í 100 g eru auk þess 9,7 g trefjar og 0,95 g af salti.

Biona Organic Rye bread, Amaranth/Quinoa inniheldur 54% heilmalaðan rúg. Ein sneið (71 g) gefur 40 g af rúgi. 100 g innihalda auk þess 10,1 g trefjar og 0,98 g af salti.



Finn Crisp Rye snack inniheldur 81% heilmalaðan rúg. 30 g gefa 25 g af rúgi. Í 100 g eru auk þess 18 g trefjar og 700 mg natríum (1,7 g matarsalt).