

Så får du en glad mage i sommar – Magprofessorns mellanmålstips med nya kostråden som guide



Det är inget att smyga med – alla småäter. Smarta snacks har blivit ett nytt sätt att ta hand om sig själv. Och i sommar? Då passar det fint med mellanmål som både svalkar och känns skonsamma för magen.

Enligt Magrapporten® 2025 äter ungefär hälften av svenskarna (51%) i snitt 2–3 mellanmål om dagen. Hela 43% av de tillfrågade uppger att de haft magproblem senaste året, och bland dessa anger två av fem att de upplevt gaser, uppblåst mage och förstoppning. Samtidigt visar Livsmedelsverkets kostråd, som uppdaterats för första gången på tio år, en riktning: Syrade mejeriprodukter, yoghurt, fil, kvarg, gärna lätta och osötade varianter - rekommenderas att ätas varje dag

Svalkande, milda och magvänliga – Visste du att syrade mejeriprodukter kan ge en speciell sorts mättnadskänsla?

Professor Robert Brummer, läkare och ledande expert inom gastroenterologi, menar att det finns mer kraft i ett enkelt mellanmål än många tror, och att vi borde titta närmare på våra hjältar i kylan.

– Livsmedelsverkets nya kostråd lyfter bland annat fram syrade mejeriprodukter som något att se som en daglig del av kosten. Syrade mejeriprodukter innehåller generellt viktiga och hälsosamma essentiella aminosyror och vitaminer, och det finns vissa studier som visar att mjölksyrabakterier kan hjälpa till att skydda magen mot skadliga bakterier, stärka immunförsvaret och sänka blodtrycket. Hälsoeffekterna hänger ihop med vilka specifika



mjölksyrabakterier som har använts. Dessutom tyder ny forskning på att vissa mjölksyrabakterier kan förlänga mättnadskänslan, vilket är positivt i mellanmålssammanhang, säger Brummer.

Han menar att ett eller flera nyttiga mellanmål är bra sätt att hålla magen lugn, särskilt på semestern.

– På sommaren ruckas våra rutiner – vi äter senare, hoppar över måltider, reser och testar ny mat. Genom att småäta smart, med syrade – gärna lätta – mejeriprodukter och fibrer, är det möjligt att hålla magen i schack även när livet är lite mer händelserikt än vanligt. En näve godis eller en energidryck i bilen kan bytas ut mot något mer genomtänkt för en lugnare magkänsla under semestern. Det vi stoppar i oss har en betydelse inte bara för mättnad och energi, utan också för mikrobiotan, bakterierna i tarmen, säger Brummer.

Magprofessorns tre mellanmålstips för en god magkänsla i sommar

1. Välj syrade produkter med levande bakteriekultur

Fermenterade produkter och livsmedel med levande bakteriekulturer har visat sig kunna stärka tarmfloran, bidra till bättre matsmältning och immunförsvar.

Tips! Valio *Laktosfria Lätt Kefir Naturell* är porlande, lättdrucken och innehåller LGG – den mest studerade mjölksyrabakterien i världen.

2. Toppa med fibrer och bra fetter

För att få magbakterier att trivas bör man inte heller glömma fibrer – lösliga fibrer (t.ex. från päron, havre) som kan ge näring till tarmfloran, och olösliga fibrer (från nötter, frön) som kan stimulera tarmrörelser. Fetter från nötter, frön och avokado kan också bidra till långvarig mättnad och stabilt blodsocker.

3. Håll regelbunden rytm

Magen gillar rutiner. Satsa på 2–3 mellanmål om dagen – då mår du bättre hela vägen från frukost till kväll. Prova att planera in mellanmål på förmiddagen, eftermiddagen och eventuellt ett lätt kvällsmål. På så sätt kan du få jämn energi, stabilare blodsocker och kan minska risken för hunger-dippar som leder till mindre genomtänkta val.

För mer information, intervju eller fler bilder, vänligen kontakta:

Marilyn Roseneld, presskontakt på Valios kommunikationsbyrå Shomei

Mail: marilyn.r@shomei.se

Mobil: +46 79 3132073

Anette Björnlund, Kommunikations- och hållbarhetschef, Valio Sverige AB

Mail: anette.bjornlund@valio.se

Telefon: 0703 033 561

Om Magrapporten® 2025

Magrapporten® är en statistiskt säkerställd och riksrepresentativ undersökning genomförd den 12–19 februari 2025 av Ipsos på uppdrag av Valio. Totalt intervjuades 2003 personer i Sverige i åldrarna 16–79 år. Valio har genomfört undersökningen vartannat år sedan 2013. Mer information finns på valio.se.

Om Valio

Valio grundades i Finland 1905 och introducerades på den svenska marknaden 1994. Valio var först med att lansera laktosfria produkter på den svenska marknaden 2002. Förutom laktosfria produkter, smör och yoghurt har Valio de senaste åren klivit in i flera nya kategorier såsom protein, matlagning och on the go-produkter. Företaget var en av de första mejeriproducenterna att satsa på växtbaserade produkter genom varumärket Oddlygood. Valio investerar årligen cirka 330 miljoner kronor i forskning och nya livsmedelsinnovationer. Under 2023 var omsättningen cirka 2 miljarder kronor, tack vare en nästintill obruten tillväxt. Framtiden handlar om att bli ledande i den gröna omställningen genom att producera helt koldioxidneutral mjölk till 2035, det mest ambitiösa klimatmålet i mejeribranschen. Läs mer på www.valio.se.

Recepttips på goda mellanmål.

Smoothiebowl med jordgubbar och banan

En somrig smoothiebowl med jordgubbar och banan. Du kan även skiva och frysa bananen om du vill ha en tjockare konsistens på din bowl. Toppa med våra förslag nedan eller det som finns hemma.



Förberedelsetid



Aktiv 10 min

Totalt 10 min

Ingredienser 1 portion

1¼ dl Valio Laktosfri yoghurt naturell 2,5%

100 g jordgubbar (färska eller frysta)

1 banan, skivad

1 tsk lime (pressad)

½ tsk vaniljpasta

2 tsk honung, flytande

Topping

½ dl granola

3 jordgubbar, färska

1 msk jordnötssmör

½ tsk rivet limeskal

myntablåd

1 tsk quinoapuffar

oxalis

Gör så här

Mixa yoghurt, jordgubbar, banan, pressad lime, vanilj och honung till en slät smoothie. Häll upp i en skål och toppa med granola, skivade jordgubbar, jordnötssmör, rivet limeskal, mynta, quinoapuffar och oxalis.

Bakad yoghurt med bär

Bakad yoghurt blir krämigt och påminner lite om en cheesecake. Smaksätt med valfria bär eller frukt.



Förberedelse tid

Aktiv 10 min

Passiv 45 min

Totalt 55 min

Ugn 175°C

Ingredienser, 9 portioner

5 dl Valio Laktosfri yoghurt naturell 2,5%

4 ägg

½ dl lönn sirap

1 tsk vaniljpasta

3 msk majsstärkelse

100 g frysta blandade bär hallon och blåbär

Topping:

1 dl mandelspån, rostat

florsocker

Valio Laktosfri yoghurt naturell 2,5%

honung, flytande

Gör så här

1. Värm ugnen till 175°C. Klä en form ca 20×20 cm med bakplåtspapper.
2. Vispa ihop yoghurt, ägg, lönn sirap och vanilj till en slät smet. Vispa i majsstärkelsen. Häll smeten i formen.
3. Strö över de frysta bären. Grädda i mitten av ugnen i ca 45 minuter, eller tills mitten av yoghurten inte längre är dallrig.
4. Ta ut ur ugnen och låt svalna lite innan servering.

5. Strö över rostade mandelflagor och pudra över florsocker. Servera med en klick yoghurt och honung.

Overnight oats Dubai chocolate

Här har vi gjort om den virala Dubai chocolate till en overnight oats. Kadaiftrådarna stekt i smör och blandas med pistagekräm och blir otroligt krispiga och goda. Kadaifdeg hittar du enklast i orientaliska livsmedelsbutiker.



Förberedelsetid

Aktiv 20 min

Passiv 6 h

Totalt 6 h 20 min

Ingredienser, 1 portion

Overnight oats

1¾ dl Valio Laktosfri kefir 0,4%

1 dl havregryn

1 msk chiafrön

1 tsk kakao

1 tsk lönnsirap

½ krm salt

Topping

25 g kadaifdeg

1 msk pistagekräm

1 msk smältmörk choklad (70%)

1 msk skalade pistagenötter

Gör så här

1. Blanda alla ingredienser till overnight oatsen i ett glas. Plasta och låt stå ett par timmar eller över natten.
2. Skär kadaifdegen i mindre bitar och stek i smör på medelvärme. När trådarna fått lite färg och känns krispiga tar du av stekpannan från värmen och smälter i pistagekrämen. Blanda till en jämn massa.
3. Lägg på overnight oatsen och ringla smält choklad över. Toppa med hackade pistagenötter.

Overnight oats – jordgubbscheesecake

En härlig frukost där overnight oats får smak av jordgubbscheesecake! Passar lika bra som mellanmål.



Ingredienser 2 portioner

- 2 dl havregryn
- 2 dl Valio Laktosfri yoghurt naturell 2,5%
- 1 dl Valio Laktosfri kvarg vanilj
- 3 dl Valio Laktosfri mellanmjölkdryck 1,5%
- 2 msk Valio Laktosfri cream cheese naturell
- 2 tsk chiafrön

Topping

- 80 g färska jordgubbar
- 1 msk jordgubbssylt
- 2 digestivekex
- 1 tsk honung, flytande

Gör så här

1. Blanda, havregryn, yoghurt, vaniljkvarv, mjölk, cream cheese och chiafrön jämnt i en bunke. Fördela över i 2 skålar eller burkar med lock. Låt stå i kyl över natten eller minst 4 timmar.
2. Ringla över jordgubbssylt. Skär jordgubbarna i bitar och lägg på. Smula över bitar av digestivekex och ringla över honung.

Chiapudding med jordgubbar

Chiapudding med smak av färska jordgubbar! Toppa med naturell yoghurt eller vaniljyoghurt.



Chiapudding med jordgubbar

Förberedelsestid

Aktiv 10 min

Passiv 3 h

Totalt

3 h 10 min

Ingredienser, 2 portioner

100 g färska jordgubbar

1½ dl Valio Laktosfri yoghurt naturell 2,5%

1 tsk agavesirap eller flytande honung

2 msk chiafrön

Topping

1½ dl

Valio Laktosfri yoghurt vanilj

1 dl granola

2 tsk agavesirap eller flytande honung

färska jordgubbar

Gör så här

1. Mixa jordgubbarna med yoghurt och agavesirap. Blanda i chiafrön, häll upp i 2 glas. Plasta och låt stå ca 3 timmar.
2. Toppa chiapuddingen med yoghurt, granola, jordgubbar och agavesirap.

Mango-och passionfruktsbowl

En fräsch och god smoothiebowl med smak av mango och passionsfrukt. Toppingen är valfri, ta vad du har hemma. Vi har använd fryst mango och passionsfrukt i bowlen.



Ingredienser, 1 portioner

- 1½ dl Valio Laktosfri kefir naturell
- 120 g mango (fryst)
- 60 g passionsfrukt, fryst
- 1 banan
- ½ msk ingefära, riven
- ½ lime (pressad)
- 1 krm vaniljpulver (kan uteslutas)

Topping

- ½ dl granola
- ½ banan
- 25 g mango
- ½ passionsfrukt
- 1 msk kokosflakes
- 1 krm chiafrö (valfritt)
- 1 tsk pumpakärnor
- 4 blad mynta, färsk



Gör så här

1. Mixa ihop, kefir, mango, passionsfrukt, riven ingefära, pressad lime och vanilj i en mixer. Häll upp i en skål.
2. Toppa med granola, skivad banan, mango, passionsfrukt, kokos, chiafrön och pumpakärnor och myntablåd