

# Loppfrö – Psylliumfrön

Bra för människor och hästar



## Människor

Psyllium är frön som skördas från vanliga grodblad. Varje planta kan ge upp till 15 000 små frön. Varje frö har ett yttre "gel liknande" skal. Det gel liknande skalet innehåller vattenlösliga fibrer som i magen fungerar som bulkmedel med mildt avförande egenskaper.

Psylliumfrön sänker även kolesterolet och stabiliserar blodsockret.

Är både mättande och vänligt mot magen. Strö dem gärna över yoghurten eller blanda dem i gröten och müsli. Använd dem när du bakar så får du extra saftiga bullar och matbröd.

### Psyllium mot förstoppning

Psyllium är mycket prisvärda och värda att försöka vid förstoppning. Flera studier visar att Psyllium har en god effekt. Ökad fibermängd har generellt ofta en god verkan och kan användas långsiktigt för att normalisera avföringen.

### Psyllium vid viktkontroll och viktnedgång

Dämpar hungerkänslor. Vid viktnedgång kan de läggas in i kosten för att öka fibermängden och därmed fylla upp magen.

### Psyllium för bättre kolesterolvärden

Fibrer har positiv effekt på kolesterolvärden. Studier visar att Psyllium presterar särskilt bra här genom att sänka den totala mängden liksom det dåliga kolesterolet LDL.

I en undersökning gick LDL-kolesterol ned med 6.72 % efter åtta veckors behandling och förhållandet mellan LDL/HDL hade minskat med 6.62 %.

### Psyllium vid hemorrojder och IBS

Psyllium är värda att försöka vid hemorrojder genom att avföringen enklare passerar ut med mindre smärta. Flera studier visar att kost med en hög fiberhalt är positivt vid IBS (Irritable Bowel Syndrome). Psyllium är ett bra alternativ.

### Psyllium vid mild diarré

Vid mild diarré kan Psyllium som formar bulk vara lämpliga. De suger upp och binder ganska stora mängder vätska vilket gör att avföringen kommer passera saktare (notera att effekten är motsatt av samma skäl vid förstoppning).

I en studie hade Psyllium lika god effekt som medicinen mesalamine vid IBD (Inflammatory Bowel Disease). Fröna kan därför här vara värda att pröva lägga till kosten.

## **Mer nytta av Psyllium**

En kost med högt fiberinnehåll är troligen bra mot högt blodtryck.

Gelén är en bra växtbädd för nyttiga tarmbakterier som lever av FOS (sackarider).

Tillskillnad från flera andra fiberrika tillskott orsakar Psyllium sällan gaser.

## **Varningar, säkerhet och interaktion**

Tillskott av fibrer kan göra det försvåra för kroppen att ta upp läkemedel. Läkemedel ska därför inte tas vid samma tillfälle. Åtminstone fyra timmar bör passera mellan tillfällena. Generellt kan det vara klokt att helt avstå från att äta Psyllium samtidigt som man äter viktiga mediciner.

Drick alltid rikligt med vatten efter att du ätit Psyllium eller andra bulk-fibrer. För lite vatten riskerar att orsaka förstoppning. Detta gäller särskilt om du köpt ett tillskott där fröna inte blandas med vatten innan de äts.

## **Hästar**

Loppfrö blir mycket klabbigt i kontakt med fuktighet, varför det hjälper hästen att föra ut sand från tarmen med träcken. Det motverkar dessutom diarré och verkar lösgörande på förstoppning. Många av de produkter som ordinerar i olika sammanhang som tarmreglerande medel både till folk och få innehåller loppfrö.

### **Loppfrö mot diarré**

Många hästar drabbas av diarré och vätskerinn i samband med avföring. Det troliga är att magstörningar beror på flera olika faktorer som t.ex. bakterier, mögel, sand, jord, förorenat vatten m.m. Detta är inte ovanligt vid utfodring med ensilage. Hö kan se jättebra ut men vara fullt av bakterier som inte syns. Psykiska faktorer kan också spela in. Somliga hästar har ett mera lättpåverkat psyke än andra och kan reagera ”genom magen”. Tänk efter vad det är som påverkar hästens mage negativt. Det är viktigt att man försöker ge hästen rätt förutsättningar att må bra och fundera över om det nått som kan förändras. Prova loppfrönas verkan. Många hästar blir bra med loppfrö behandling. Vätskerinn behandlas likadant som vid misstanke om sandkolik, sand i tarmen kan ge friktionsskador på tarmslemhinnan med tarmslemhinneinflammation som följd.

### **Givan**

Loppfrö kan användas kontinuerligt. Många hästar lever i sådan miljö att de dagligen får i sig sand eller grus. Bästa sättet att ge hästen loppfrö är att det blandas i en fuktig kraftfoderblandning alldeles innan utfodringen. Om blandningen får bli stående över dagen blir hela blandningen klistrig. Det är onödigt och krångligt att blöta upp fröet separat före inblandning i fodret såvida inte särskilda skäl föreligger. Om det är omöjligt att ordna med inblandning strax före serveringen är näst bästa alternativet att blanda i loppfröet redan från början.

**Obs!** Man ska inte ge olja samtidigt som man ger loppfrö! Då mister loppfröet sin klbbförmåga och det blir verkningslöst! Oljan "stänger" klbbningsprocessen. Men olja går bra att ge i ett annat mål under dagen.

### **Dosering**

Till stor häst rekommenderas 2 dl/2 gånger dagligen i minst 10 dagar vid misstänkt eller konstaterad sandkolik. Givor på 5 dl/2 ggr. dagligen förekommer och allt däri mellan ner till 2-1 dl. Om man tror att hästen efter en tids behandling fått ut det mesta av sanden som orsakar problem kan man fortsätta med t.ex. 1 dl/2 ggr dagligen eller 1 dl/dag beroende på sandintag och storlek på häst. Det finns inga absoluta rättesnören vad det gäller doseringar eftersom det är fråga om bedömning från fall till fall.

Man får gå efter observationer och sunt förnuft. Att fortsätta en vecka - 10 dagar att ge loppfrö efter att hästen inte längre har möjlighet att dra i sig sand, som t.ex. när det är frost eller snö, eller när gräset är långt nog, får anses vara en bra idé. Många hästar får loppfrö året om t.ex. 1 dl om dagen för att förebygga sandkolik när förhållandena motiverar detta.