

FAKTA OM FULDKORN



Indtagelse af 75 g fuldkorn dagligt er et af de officielle kostråd - men der er stadig mange danskere, der får alt for lidt fuldkorn. Derfor arbejder Fuldkornspartnerskabet sammen om at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

*Idag spiser danskerne i gennemsnit 82 gram fuldkorn om dagen pr. 10 MJ
(Kilde: Kræftens Bekæmpelse)*

Før Fuldkornspartnerskabet blev etableret spiste danskerne i gennemsnit kun 36 gram fuldkorn om dagen (Kilde: DTU)

Fordele ved fuldkorn

At spise mere fuldkorn er et af de officielle kostråd. Lever du efter kostrådene, får kroppen dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Samtidig nedsætter du risikoen for livsstilssygdomme som hjertekarsygdomme, type 2-diabetes og visse former for kræft- og forebygger, at du tager på i vægt.

Hvad er fuldkorn?

Fuldkorn kan både være hele kerner, knækkede kerner eller malet til fuldkornsmel. Det vigtigste er, at alle dele af kornet er med - også alle skaldelene. Det er nemlig her de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder.

Fuldkorn er både hvede, rug, byg, havre, brune ris og røde ris, hirse (alm. hirse), majs (tørret) og sorghum/durra. Derfor kan du få masser af fuldkorn, hvis du fx spiser havregryn, laver en salat med hele hvedekerner, vælger fuldkornspasta, vælger morgenmadscerealier med fuldkorn eller spiser fuldkornsbrød. Og det gælder både knækbrød, rugbrød og lyst brød. Bare det er bagt med fuldkornsmel.

Kig efter det orange fuldkornslogo, når du handler. Så er du sikker på, at få varer med masser af fuldkorn i kurven.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at du som voksen spiser 75 gram fuldkorn om dagen. Det svarer til 1-2 skiver rugbrød og en lille portion havregryn dagligt. Børn mellem 4-10 år anbefales dagligt at få 40-60 gram fuldkorn.

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, som består af Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, brancheorganisationer og en række fødevarer virksomheder.



Pressekontakt
Rikke Iben Neess
Kampagneleder
tlf. +45 30 38 15 36
mail: rikn@di.dk

