

# Dobbelt op på fuldkorn

Danskerne spiser nu i gennemsnit 55 gram fuldkorn om dagen, og 27 pct. får nu den anbefalede mængde. Det er næsten dobbelt så meget fuldkorn som før fuldkornkampagnens start. Tidligere fik kun 6 pct. af danskerne den anbefalede mængde og spiste i gennemsnit kun 32 gram fuldkorn om dagen.

Danskerne har for alvor taget budskabet om at spise mere fuldkorn til sig, og indtaget af fuldkorn er steget markant de sidste år. Det viser en midtvejsmåling fra den seneste kostundersøgelse, som DTU Fødevarerinstitutionen har foretaget. Den positive udvikling ses hos både børn og voksne: 36 pct. af alle børn og 25 pct. af alle voksne får nu den anbefalede mængde, sammenlignet med kun hhv. 5 pct. og 7 pct. før kampagnen gik i gang i 2009.

*"Tallene viser, at det er muligt at fremme bedre kostvaner ved at gøre det nemt og synligt når maden er sundere. Det er ganske enkelt blevet meget nemmere for danskerne at få mere fuldkorn bl.a. ved hjælp af fuldkornslogoet og Nøglehulsmærket. Det er en meget glædelig udvikling",* siger Fødevareminister Mette Gjerskov.

## Fælles indsats

Hos Fuldkornspartnerskabet er man ikke i tvivl om, at den positive udvikling skyldes den fælles indsats på tværs af organisationer, som er grundlaget for partnerskabets arbejde.

*"Det resultat, vi ser nu, kunne ikke lade sig gøre, hvis indsatsen kun havde været forankret i én organisation. Styrken er, at vi er 31 virksomheder, Fødevarestyrelsen og sundheds NGO'er, som arbejder sammen om at få danskerne til at spise mere fuldkorn, og at vi hver især bidrager med hver vores styrker"* siger Niels Brinch-Nielsen, som er bestyrelsesformand for Fuldkornspartnerskabet. Han fortsætter:

*"Når man som producent overvejer at udvikle et nyt produkt i dag, så tænker man på fuldkorn, før man tænker på noget som helst andet. Så stærkt er fuldkornslogoet og budskabet blevet i dag. Vi ser en øget tilstrømning af virksomheder, som søger medlemskab i Fuldkornspartnerskabet, og jo flere der arbejder med fuldkorn, desto bedre er det for folkesundheden".*

## Tid til nye mål

På trods af den positive udvikling i indtaget af fuldkorn blandt den danske befolkning, er der fortsat en opgave at løfte:

*"Der er stadig nogle befolkningsgrupper, som ligger langt fra målet. Det ligger os meget på sinde at få dem, der spiser allermindst fuldkorn til at spise mere. Det er dem, vi vil målrette nye indsatser mod"* siger Susanne Tøttenborg fra Kræftens Bekæmpelse.



FULDKORNSPARTNERSKABET  
C/O KRÆFTENS BEKÆMPELSE  
STRANDBOULEVARDEN 49  
DK - 2100 KØBENHAVN Ø  
[FULDKORN.DK](http://FULDKORN.DK)

**PRESSEKONTAKT:**  
SOFIA LOURENÇO,  
KAMPAGNEMEDARBEJDER

TLF.: 30 38 15 46  
MAIL: [SOFLOU@CANCER.DK](mailto:SOFLOU@CANCER.DK)

[LINK TIL DTU'S PRESSEMEDDELELSE: SE VEDHÆFTEDE PDF: "PRESSEMEDDELELSE DANSKERNE SPISER MARKANT MERE FULDKORN"](#)

[LINK TIL DTU'S RAPPORT HER](#)



# Fakta om DTUs midtvejsmåling for kostundersøgelsen



## Kort om rapporten:

DTU Fødevarerinstitutionen har i samarbejde med Fuldkornspartnerskabet undersøgt, hvor meget fuldkorn danskerne spiser. Beregningerne i undersøgelsen er baseret på nye data om danskernes kostvaner og nye informationer om indholdet af fuldkorn i fødevarer på det danske marked. Data er indsamlet fra april 2011 til juli 2012. 1.872 danskere fra 7-75 år har deltaget i undersøgelsen. Den tidligere opgørelse af danskernes fuldkornsindtag er fra 2004.



**Før Fuldkornskampagnen gik i gang blev der kun spist 32 gram fuldkorn om dagen i gennemsnit for den danske befolkning. Nu er danskernes indtag steget til 55 gram fuldkorn om dagen. Fødevarestyrelsen anbefaler, at du som voksen spiser 75 gram fuldkorn om dagen. Børn mellem 4 og 10 år anbefales dagligt at få 40-60 gram fuldkorn.**

FULDKORNSPARTNERSKABET  
C/O KRÆFTENS BEKÆMPELSE  
STRANDBOULEVARDEN 49  
DK - 2100 KØBENHAVN Ø  
[FULDKORN.DK](http://fuldkorn.dk)

## Udvikling i den gennemsnitlige fuldkornsindtag blandt den danske befolkning:

Gruppe	Kostundersøgelse 2000-2004	Midtvejsmåling kostundersøgelse
Alle	32 g / dag	55 g / dag
Fødevarestyrelsens anbefaling	Fødevarestyrelsen anbefaler, at man som voksen spiser 75 gram fuldkorn om dagen. Børn mellem 4 og 10 år anbefales dagligt at få 40-60 gram fuldkorn.	

## Andel af danskerne der får den anbefalede mængde fuldkorn på 75 g / 10 MJ:

Gruppe	Kostundersøgelse 2000-2004	Midtvejsmåling kostundersøgelse
Børn	5%	36%
Voksne	7%	25%
Alle	6%	27%





## Fakta om fuldkorn

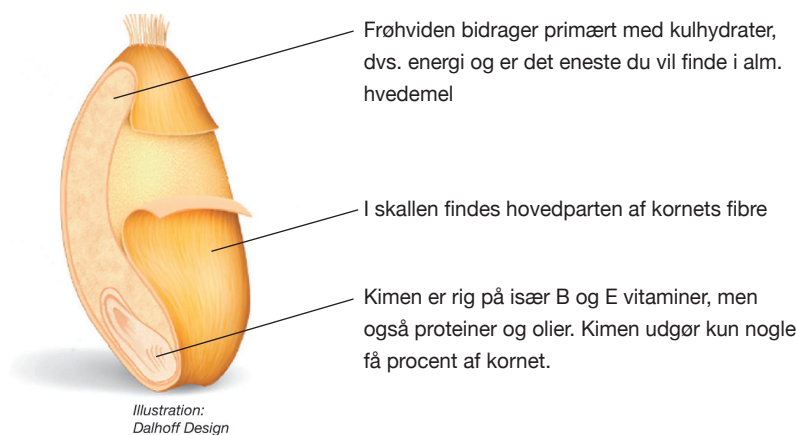
Fuldkornspartnerskabet vil slå et slag for folkesundheden. Fuldkorn er en del af de 8 kostråd – men der er stadig mange mennesker, der får alt for lidt fuldkorn. Og der er mange gode grunde til at spise meget mere fuldkorn!

### Fordele ved fuldkorn

- Fuldkorn er en del af de otte kostråd, og lever du efter kostrådene, vil kroppen få dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Samtidig nedsætter du risikoen for livsstilssygdomme som hjerte-karsygdomme, type 2 diabetes og visse former for kræft og forebygger, at du tager på i vægt.
- Fuldkorn smager godt.

### 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 skaldele. 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. Børn mellem 4 og 10 år anbefales dagligt at få 40-60 gram fuldkorn.

