



Pressemeddelelse 25. januar 2010

## Fuldkornsagenter på gaden

**Vær beredt! For der er fuld fart på de cirka 100 FUC!-agenter, der i hele landet spotter restauranter, caféer og kantiner, der har fuldkorn på menuen. FuldkornUnderCover!-agenterne er på gaden og opsøger lokale spisesteder og bagere for at få dem til at skilte med, hvilke af deres produkter, der indeholder fuldkorn. FUC!-agenternes mission er, at fuldkorn bliver let at finde på bagerens hylder og på restaurantens og cafeens menukort. FUC! fortsætter i hele 2010 – og flere kan melde sig som frivillige FUC!-agenter**

FUC! er et korps af agenter, der spørger efter fuldkorn, der hvor de køber brød og tilberedt mad. Ønsket er, at bagere, restauranter og cafeer skal bruge og servere mere fuldkorn og at kantinen på arbejdspladsen får mere fuldkorn på menuen. Fuldkorn er et af de otte kostråd og kan være med til at optimere folkesundheden, hvis flere danskere vælger fuldkorn først. FUC!-agenterne er frivillige og kommer rundt til alle steder, hvor de synes, at et fuldkornvalg ville være en god idé. Fuldkorn mætter mere og er sundt

”Der er brug for FUC!’erne, hvis vi vil kunne sætte tænderne i andet end hvid pasta, hvide ris og hvidt brød når vi spiser ude. I løbet af efteråret 2009 har vores godt 100 FUC!’ere spurgt efter fuldkorn rigtig mange steder, men kun 34 steder serverede fuldkorn og skilte med det – f.eks. på menukortet. Størstedelen af de steder, hvor agenterne har spurgt, har der ikke været fokus på fuldkorn. Og det er en skam - for udover at være sundt smager fuldkorn af mere og mætter meget bedre,” siger Nina Mourier, der er projektleder i Fuldkornspartnerskabet.



### Vil du også være FUC!-agent?

Fuldkornspartnerskabet har sat de første 100 FUC!-agenter i sving, og det er ikke for sent at melde sig, hvis man har lyst til at gå i fuldkornets tjeneste. Agenterne viser spisesteder og bagere, at der er efterspørgsel efter sund mad. Og ikke mindst efter fuldkorn.

For danskerne køber nemlig flere fuldkornsprodukter. Det viser de seneste salgstal fra producenter i partnerskabet. De melder om vækstrater på op til 20-30 pct. i 2009 på de populære fuldkornsprodukter.

Mange FUC!-agenter har allerede meldt sig. Kortet viser, hvor de er.

Fuldkornspartnerskabet har været i gang i et år, og der er nu 190 logomærkede



fuldkornsprodukter primært i detailhandlen. Men der skal også gang i at bruge mere fuldkorn, når bageren bager brød og restauranterne og caféerne tilbereder mad til deres gæster. Og det hjælper FUC! på vej.

### Her er der FUC!-agenter

Region Nordjylland:	Region Midtjylland	Region Syddanmark:	Region Sjælland:	Region Hovedstaden:
Ålborg	Århus C	Odense C	Roskilde	København K
	Århus	Odense S	Holbæk	København Ø
	Højbjerg	Munkebo	Regstrup	København N
	Hasselager	Svendborg	Greve	København NV
	Lystrup	Oure	Havdrup	København S
	Hadsten	Middelfart	Borup	Frederiksberg C
	Randers	Kolding	Viby Sj.	Frederiksberg
	Skive	Lunderskov	Sorø	Valby
	Herning	Rødding	Slagelse	Vanløse
		Rødekre	Herlufmagle	Kastrup
		Ribe	Holmegård	Brønshøj
		Esbjerg	Næstved	Rødovre
			Tureby	Hvidovre
			Haslev	Brøndby
			Nysted	Hellerup
				Gentofte
				Herlev
				Kgs. Lyngby
				Albertslund
				Bagsværd
				Holte
				Farum
				Stenløse
				Skibby
				Helsingør
				Helsing

Læs mere om partnerskabet og kampagnen på [www.fuld-korn.dk](http://www.fuld-korn.dk)

Læs mere om FUC! På [www.fuld-korn.dk/fuc](http://www.fuld-korn.dk/fuc) - hvor du også kan melde dig som FUC!’er

**Hvis du ønsker yderligere oplysninger eller kontakt til talspersoner og en FUC!’er i dit lokalområde, er du velkommen til at kontakte Essencius, Charlotte Frost på 2120 2683 eller Christina Schärfe Lambach på tlf. 40 55 53 06.**



## **FAKTA**

### **Derfor er fuldkorn godt:**

- Fuldkorn hjælper på fordøjelsen
- Fuldkorn øger mæthedsfølelsen
- Fuldkorn er med til at forebygge overvægt. Undersøgelser har vist, at kvinder, der spiser meget fuldkorn, har tendens til et lavere BMI end kvinder, der ikke spiser meget fuldkorn
- Fuldkorn kan medvirke til at nedsætte risikoen for en række alvorlige livsstilssygdomme såsom hjerte-kar-sygdomme og type 2 diabetes
- Fuldkorns forebyggende betydning i forhold til kræft undersøges i et stort nordisk forskningsprojekt. Projektet ledes af Kræftens Bekæmpelse
- Fuldkorn er med til at holde blodsukkeret stabilt i længere tid

### **Fuldkornsprodukter:**

Det er godt at variere de fuldkornsprodukter, man indtager. Vælg mellem: Rugbrød og andet lysere brød med fuldkorn, havregryn, fuldkornspasta, brune ris, byg, spelt, fuldkornscouscous og fuldkornsbulgur.

### **Hvor meget fuldkorn:**

Fødevarestyrelsen og sundhedsorganisationerne anbefaler, at man vælger fuldkorn først, når man spiser morgenmadsprodukter, brød, ris eller pasta. Konkret anbefales, at man skal spise 75 gram om dagen. Det svarer f.eks. til én portion havregryn og en til to skiver rugbrød hver dag.

Langt de fleste danskere spiser kun omkring 30 gram fuldkorn om dagen og altså under halvdelen af anbefalingen.

I dag er det især børn og ældre, der spiser meget fuldkorn, mens de unge - især de 14-24-årige - kun spiser meget få fuldkornsprodukter.

Rugbrød er det fuldkornsprodukt, der bidrager mest til fuldkornsindtaget for både børn og voksne i Danmark. Det er således frokosten, der bidrager med halvdelen af det daglige fuldkornsindtag hos både børn og voksne.

På andenpladsen over fødevarer, der giver danskerne fuldkorn, findes havregryn.

Læs mere om Fuldkornspartnerskabet på:

[www.fuldkorn.dk](http://www.fuldkorn.dk)