



Pressemeddelelse 25. januar 2010

## Svaret er fuldkorn!

Hvad har Manu Sareen, Kaya Brüel, Lotte Heise, fødevarerministeren og ernæringsekspert Christian Bitz tilfælles? Svaret er, at de spiser masser af fuldkorn og gerne vil sætte fokus på folkesundheden. Derfor er de fuldkornsambassadører. Fuldkornskampagnen kører fra uge 4, og en ny analyse viser, at der er behov for det. For selvom der produceres fuldkornsprodukter som aldrig før, er der stadig lang vej før danskerne får nok – og før danskerne synes, at det er nemt nok at købe fuldkorn.

”Jamen, det vil jeg da vildt gerne. Og sjovt I spørger mig, for jeg spiser faktisk ikke andet,” lød svaret fra børnebogsforfatter, integrationskonsulent og politiker Manu Sareen, da han blev spurgt, om han ville være fuldkornsambassadør 2010. Manu Sareen havde behov for en kostomlægning, og her blev fuldkorn en væsentlig faktor.

Og Manu Sareen får følgeskab af andre fuldkornsglade kendisser som sanger, skuespiller og kommende Grand Prix-stjerne Kaya Brüel, entertainer og foredragsholder Lotte Heise, ernæringsekspert og forfatter Christian Bitz, fødevarerminister Eva Kjer Hansen samt verdensmester i kajak og roer Anne Lolk. Alle er de ægte ”fuldkornsførstevælgere”, og netop derfor vil de gerne være med til at sprede det enkle budskab til danskerne: Vælg Fuldkorn Først.

Fuldkornskampagnen og logoet blev lanceret i januar 2009 og fra uge 4 2010 sættes der atter fokus på, at danskerne kan vælge fuldkorn først. Og fuldkornslogoet skal fortsat være i fokus. En ny analyse fra AC Nielsen viser, at danskerne gerne vil spise mere fuldkorn – hvis de tydeligt kan se, hvilke fødevarer der faktisk indeholder meget fuldkorn.<sup>1</sup> Og det kan de netop med fuldkornslogoet, der garanterer forbrugerne produkter med masser af fuldkorn der også lever op til Nøglehulsmærkets krav til sunde produkter. Kriterierne for brug af fuldkornslogoet findes på <http://fuldkorn.dk/files/vidensbank/Logo/Logomanual.pdf>

### Frivillige ambassadører 2010

Fuldkornspartnerskabet får hjælp af en række fuldkornsambassadører. I år er det politikere, sangere, sportsfolk og ernæringseksperter – alle er de meget bevidste om at få fuldkorn nok. Ambassadørerne deltager frivilligt, fordi de gerne vil være med til at gøre en forskel for danskernes sundhed. Og fuldkorn er netop en måde, hvorpå man nemt og hurtigt kan gøre en forskel for sit eget helbred.

Dét er politiker og børnebogsforfatter **Manu Saaren** selv et levende bevis på. For nogle år siden fik han konstateret forhøjet kolesteroltal. Så lagde han sin kost om. Og rent faktisk lykkedes det ham at få kolesteroltallet ned alene ved at ændre madvaner og blandt andet spise meget mere fuldkorn.

**Kaya Brüel**, sanger og skuespiller, er opvokset med sund mad og gør hvad hun kan for at

---

<sup>1</sup> AC Nielsen analyse blandt 818 danskere i alderen 18-65 år. Svarene er indhentet online i ugerne 36, 38, 40, 42, 44, 46 og 48, 2009. Spørgsmålet lød konkret: ”Jeg ville købe flere produkter med fuldkorn, hvis jeg tydeligt kunne se, hvilke madvarer der har et højt indhold af fuldkorn”. Det udsagn er 41 pct. enige i. 36 pct. har svaret neutralt og 18 pct. er uenige



servere masser af fuldkorn hjemme i sin familie. Hun er særligt vild med fuldkornspasta, for det er sundere, mætter mere og er samtidig nemt, når man er en travl børnefamilie.

**Christian Bitz** er ernæringsekspert, forfatter og kendt fra morgen-tv og flere magasiner. Christian Bitz er netop udkommet med bogen "Bitz din sundhed", der fortæller, hvordan man nemt og hurtigt kan leve sundere. I bogen er et helt kapitel dedikeret til fuldkorn, for som Christian Bitz siger:

"Der er ikke så meget hokus pokus ved fuldkorn. Hele kornet er brugt, hvilket betyder, at du får flere kostfibre, mineraler og vitaminer i samme mundfuld. Vælg fuldkorn først – det gør jeg."

**Anne Lolk**, verdensmester i toer-kajak på maratondistancen og kommende OL-håb i roning, siger:

"Fuldkorn kan sagtens være super lækkert, og det tror jeg er vigtigt at få fortalt. Fuldkorn er jo ikke kun rugbrød og grovvalsedede havregryn. En forholdsvis lys bolle kan sagtens være spækket med fuldkorn – det handler om at gå efter logoet, så ved man, at man er på rette vej."

**Lotte Heise**, foredragsholder og entertainer, betragtes ofte som 'en skrap dame'. Og hun har da også en markant holdning til fuldkorn. Hun siger:

"Hjemme hos os spiser vi masser af fuldkorn. Tvillingerne får typisk havregrød, rugmüsli eller hjemmebagt grovbrød til morgenmad. Til frokost får de rugbrød og jeg selv spiser aldrig hvidt brød. Det kunne simpelthen ikke falde mig ind. Vælg fuldkorn først – det gør jeg.

Alle fuldkornsambassadører går op i at få deres daglige 75 gram fuldkorn og vil gerne være med til at gøre en forskel for danskernes sundhed. Der er lavet fotos og små film, hvor hver ambassadør portrætteres med sit "yndlingsfuldkorn" – der figurerer i en forstørret udgave. De små film med ambassadørerne kan ses fra uge 4 på YouTube. (links på næste side)

Fuldkorn indeholder mange flere vitaminer, fibre og mineraler end almindelig mel. Samtidig mætter det mere, så man spiser mindre. Fuldkorn er også med til at holde blodsukkeret stabilt, hvilket betyder, at man føler mindre behov for at snakke usunde fødevarer.

Fuldkorn indgår desuden i de otte kostråd, som er Fødevarestyrelsens anvisning til at leve sundt og undgå livsstilssygdomme.

Fuldkornskampagnen er bygget op som '6 om dagen'-kampagnen og er et partnerskab mellem Fødevarestyrelsen, sundhedsorganisationer (Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse og Diabetesforeningen) samt producenter, detailhandel og Foreningen af Kliniske Diætister. I januar sidste år blev fuldkornslogoet lanceret. Fuldkornslogoet garanterer forbrugeren et sundt produkt, der er fyldt med fuldkorn og som lever op til Fødevarestyrelsens officielle anbefalinger for en sund kost.



Manu Sareen

<http://www.youtube.com/watch?v=vTO5OGTxa1M>

Lotte Heise

<http://www.youtube.com/watch?v=f64EknX2oYM>

Kaya Brüel

<http://www.youtube.com/watch?v=HRil-r86qwl>

Christian Bitz

<http://www.youtube.com/watch?v=KBPOjlyfXZw>

**Hvis du ønsker yderligere oplysninger eller kontakt til fuldkornsambassadørerne, er du velkommen til at kontakte Essencius, Charlotte Frost på 2120 2683 eller [cfa@essencius.dk](mailto:cfa@essencius.dk).**



## 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)