

Fakta om fuldkorn

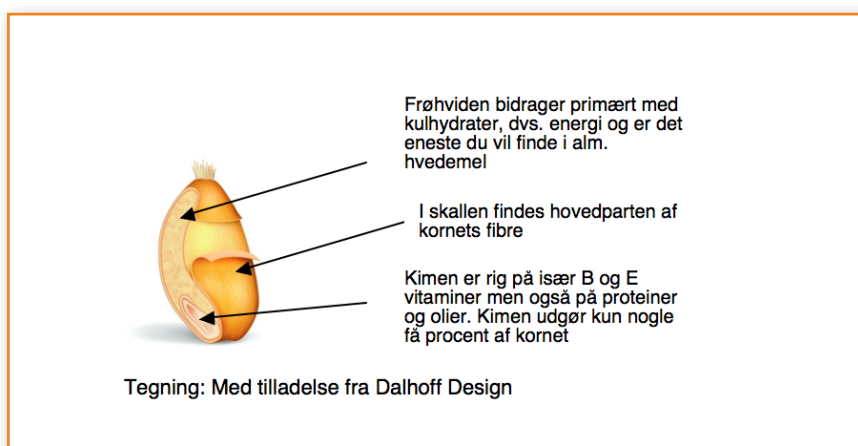
Fuldkornspartnerskabet vil slå et slag for folkesundheden. Fuldkorn er en del af de 8 kostråd – men der er stadig mange mennesker, der får alt for lidt fuldkorn. Og der er mange gode grunde til at spise meget mere fuldkorn!

Fordele ved fuldkorn

- Fuldkorn er en del af de 8 kostråd. Følger du dem, mindsker du risikoen for en række livsstilssygdomme som hjerte-karsygdomme, type 2 diabetes og kræft.
- Fuldkorn smager godt
- Fuldkorn mætter og holder maven i gang.

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.

Vi spiser for lidt fuldkorn

94 % af danskerne får ikke nok fuldkorn. Det er især børn, der spiser meget fuldkorn, mens særligt de unge slet ikke får fuldkorn nok. Faktisk får flertallet af befolkningen under halvdelen af den mængde fuldkorn som Fødevarerstyrelsen anbefaler - 75 gram om dagen.



FULDKORNSPARTNERSKABET
C/O KRÆFTENS BEKÆMPELSE
STRANDBOULEVARDEN 49
DK - 2100 KØBENHAVN Ø
FULDKORN.DK



Hvor meget fuldkorn?

Fødevestyrelsen anbefaler voksne at spise 75 g fuldkorn om dagen og børn mellem 4-10 år dagligt 40-60 gram. Hvis du fx spiser en portion havregryn og 1-2 skiver rugbrød, så har du fået nok. Det behøver ikke at være svært at få fuldkorn nok. Alt du skal gøre er at kigge efter det orange fuldkornslogo, når du handler ind.

Læs mere på www.fuldkorn.dk



Fuldkornslogoet og Fuldkornspartnerskabet

Fuldkornspartnerskabet udbreder kendskabet til fuldkorns gavnlige virkning og til det orange fuldkornslogo "Vælg fuldkorn først". Målet er at mange flere danskere fremover spiser meget mere fuldkorn. Fuldkornspartnerskabet er et unikt samarbejde mellem Fødevestyrelsen, sundhedsorganisationer og erhvervet repræsenteret af en række producenter og detailhandelen. Fuldkornslogoet er udviklet af Fuldkornspartnerskabet, og logoet er forbrugers garanti for, at et produkt indeholder masser af fuldkorn.

FULDKORNSPARTNERSKABET
C/O KRÆFTENS BEKÆMPELSE
STRANDBOULEVARDEN 49
DK - 2100 KØBENHAVN Ø
FULDKORN.DK

PARTNERNE I FULDKORNSPARTNERSKABET:

Fødevestyrelsen, Diabetesforeningen, Foreningen af Kliniske Diætister, Hjerteforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Bager- og Konditormestre i Danmark, Credin A/S, Dansk Supermarked, DI fødevarer, DLG, Easyfood, ISIS A/S, Kohberg A/S, Landbrug og fødevarer, Lantmännen Cerealia A/S, Lantmännen Schulstad A/S, Lantmännen Unibake A/S, McDonalds Danmark, Nestlé, Pågen, Quaker Oats, Q8, REMA1000, Skærtøft Mølle, Valsemøllen & Wasa Brød AB.

