



## Fuldkornsfakta

### Hvad er fuldkorn

Fuldkorn er både hele kerner og malet til mel. Det vigtige er, at alle dele af kornet er brugt – også skaldele og kim. Det er nemlig her, at de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder.

I Danmark definerer vi fuldkorn som kerner, der kommer fra hvede, rug, byg, havre, majs (tørret), hirse, ris og sorgum (mest i foder).

Følgende er IKKE fuldkorn solsikkekerner, græskarkerner, sesamfrø, vilde ris og boghvede.

Kun 6% af danskerne får nok fuldkorn! Fødevarestyrelsen anbefaler at du spiser 75 g om dagen. Det svarer f.eks. til 1 lille portion havregryn og 2 skiver rugbrød.

### Fuldkornslogoet

Fuldkornslogoet gør det let for forbrugerne at vælge produkter med fuldkorn.

Kategorien fuldkornsprodukter dækker følgende:

- Mel og gryn
- Brød og knækbrød
- Ris
- Morgenmadsprodukter
- Pasta og nudler

Fuldkornslogoet er forbrugerens garanti for, at det mærkede produkt er et sundt fuldkornsprodukt. Der er nemlig også krav til at produkter med logo på skal indeholde lidt fedt, sukker og salt samt mange fibre.

### Om fuldkornspartnerskabet

Fuldkornslogoet er udviklet af en række partnere. Fuldkornspartnerskabet er et samarbejde mellem sundhedsorganisationer, erhverv, myndigheder og detailhandlen.

Få mere information om fuldkorn, krav til logo og fuldkornspartnerskabet på [www.fuldkorn.dk](http://www.fuldkorn.dk)

### Derfor er fuldkorn godt

- Fuldkorn holder maven i gang
- Fuldkorn mætter mere og i længere tid
- Fuldkorn gør det lettere at holde vægten
- Fuldkorn kan medvirke til at nedsætte risikoen for en række alvorlige livsstilssygdomme såsom hjerte-kar-sygdomme, visse kræfttyper og type 2 diabetes