

27. maj 2014

Langt mere fuldkorn i danskernes kost

Danskerne spiser næsten dobbelt så meget fuldkorn som for ti år siden ifølge nye beregninger fra DTU Fødevareinstituttet. Andelen af befolkningen, hvis kost lever op til den officielle anbefaling for indtaget af fuldkorn, er også vokset markant. Langt flere børn end voksne spiser tilstrækkeligt med fuldkorn.

Ifølge den officielle anbefaling bør danskere spise 75 g fuldkorn for hver 10 MJ energi de indtager. DTU Fødevareinstituttet har i samarbejde med Fuldkornspartnerskabet undersøgt, hvor meget fuldkorn danskerne rent faktisk spiser.

Markant stigning i fuldkornsindtag

Resultaterne viser, at der er sket en væsentlig stigning i fuldkornsindtaget i løbet af de sidste ti år. I 2011-2013 var kostens gennemsnitlige indhold af fuldkorn i hele befolkningen 63 g/10 MJ. Til sammenligning var tallet kun 36 g/10 MJ i 2000-2004.

Det svarer til, at danskerne nu i gennemsnit spiser 84% af det anbefalede fuldkornsindtag. Men alligevel spiste kun 30% af befolkningen i 2011-2013 dagligt de anbefalede 75 g fuldkorn per 10 MJ eller mere. Det er dog en stigning fra 6% i 2000-2004.

”Det er glædeligt at se, at kostens indhold af fuldkorn er øget så markant på 10 år, da fuldkorn er med til at nedsætte risikoen for at udvikle hjertekarsygdom, type-2-diabetes og nogle former for kræft,” siger seniorrådgiver Heddie Mejborn.

Mange har stadig brug for mere fuldkorn

Trods den positive udvikling understreger Heddie Mejborn, at mange danskere stadig har brug for mere fuldkorn i deres daglige kost: ”Undersøgelsen viser, at vi er nået rigtigt langt, men det er fortsat kun knapt hvert andet barn og hver fjerde voksen, der spiser tilstrækkeligt med fuldkorn.”

Indtaget af fuldkorn kan være i form af forskellige fuldkornsprodukter som havregryn, brød eller fuldkornspasta. Det er vigtigt at spise forskellige slags fuldkorn, fordi de forskellige korn indeholder forskellige næringsstoffer.

Læs mere

Læs e-artiklen: [Danskernes fuldkornsindtag 2011-2013](#) (pdf).

Se også pressemeddelelse fra Fuldkornspartnerskabet: [Fuldkornsindtaget sætter ny rekord](#) (pdf).

Beregningerne i undersøgelsen er baseret på de nyeste kostindtagsdata fra Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet, og nye informationer om indholdet af fuldkorn i fødevarer på det danske marked. Kostindtagsdata er indsamlet fra april 2011 til september 2013. I alt har 3.951 danskere fra 4-75 år deltaget i undersøgelsen.

Kontakt

Heddie Mejborn, hmej@food.dtu.dk, tlf. 35 88 74 42

Sisse Fagt, sisfa@food.dtu.dk, tlf. 35 88 74 22

FAKTA

Kerner fra korn består af tre dele: frøhvide (endosperm), skaldele (klid) og kim (embryo). Korn er først og fremmest en kulhydratkilde med et højt indhold af stivelse, der er koncentreret i frøhviden, og kostfibre, der er koncentreret i kliddele.

Fuldkorn defineres som hele kerner og som forarbejdede kerner (knækkede, formalede og lignende), hvor indholdet af frøhvide, klid og kim findes i samme forhold som i den intakte kerne. Fuldkorn kan således være hele kerner eller malet til mel.

Fuldkorn er både hvede, rug, byg, havre, brune og røde ris, hirse, og majs i tørret form (frisk majs betragtes som grønt). Græskarkerner samt solsikke- og hørfrø er derimod ikke fuldkorn.