

# Fuldkornsindtaget sætter ny rekord

Danskerne spiser nu i gennemsnit 63 gram fuldkorn om dagen<sup>1</sup>, og 30 procent af befolkningen får den anbefalede mængde på 75 gram fuldkorn om dagen. De danskere, der spiser allermindst fuldkorn, spiser nu dobbelt så meget fuldkorn som tidligere. Det er resultatet af en kampagne, der gik i luften for 5 år siden, som sundhedsNGO'er, Fødevarestyrelsen og fødevarevirksomheder, der tilsammen udgør Fuldkornspartnerskabet, står bag.

I takt med, at der er kommet flere fuldkornsprodukter i butikkerne, har danskerne fået smag for at spise mere fuldkorn. DTU Fødevareinstituttets nationale kostundersøgelse viser, at den positive udvikling ses hos både børn og voksne. 43 procent af alle børn og 27 procent af alle voksne får nu den anbefalede mængde, sammenlignet med hhv. kun 7 procent og 5 procent før Fuldkornspartnerskabet startede i 2009. De 25% af befolkningen, der spiser mindst fuldkorn, spiser i dag 23 g fuldkorn om dagen – i gennemsnit.

*”Det er meget glædeligt at se stigningen i fuldkornsindtaget hos befolkningen, særligt blandt dem, der spiser mindst fuldkorn. Det er godt for folkesundheden og et vigtigt skridt på vejen til at modvirke den sociale ulighed i sundhed, som vi desværre ser i Danmark. Det er også en imponerende flot stigning i danske børns fuldkornsindtag. Der må være nogle forældre, som er gode til at bruge alle de mange spændende fuldkornsprodukter, man efterhånden kan få”* siger Charlotte Kira Kimby, sundhedschef i Hjerteforeningen.

## Hvordan er det lykkedes?

Fuldkornspartnerskabet arbejder sammen om at indfri den fælles vision om at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn. Det gøres ved at øge tilgængeligheden af fuldkornsprodukter og udbrede kendskabet til fuldkorn.

Kampagneleder Rikke Iben Neess ser, at styrken ligger i, at alle trækker i den samme retning: *”Vi har én fælles anbefaling og et solidt vidensgrundlag. Det orange fuldkornslogo har gjort det meget nemmere for danskerne at vælge fuldkorn, og fødevarevirksomhederne er gået dedikeret til opgaven og har tilsat fuldkorn i en masse produkter”*. Hun fortsætter: *”Det har betydet, at vi som forbrugere har fået nem adgang til fuldkorn – både i supermarkedet, hos bageren og på tankstationen. Også på restauranterne er der fuldkorn i kurven”*.

## Kampagnen fortsætter

Der er stadig mange, der ikke får den anbefalede mængde på 75 gram fuldkorn om dagen. Derfor fortsætter Fuldkornspartnerskabet arbejdet med at øge fuldkornsindtaget i en ny 3-årig periode. Her vil der særligt være fokus på at øge indtaget blandt de 25 % af befolkningen, der spiser mindst fuldkorn.



FULDKORNSPARTNERSKABET  
H.C. ANDERSENS BOULEVARD 18  
1553 KØBENHAVN V  
[WWW.FULDKORN.DK](http://WWW.FULDKORN.DK)



PRESSEKONTAKT:  
RIKKE IBEN NEESS  
KAMPAGNELEDER  
TLF. 30 38 15 36  
MAIL: [RIKKE@FULDKORN.DK](mailto:RIKKE@FULDKORN.DK)

SE VEDHÆFTEDE PDF:  
DTU FØDEVAREINSTITUTTETS  
PRESSEMEDDELELSE:  
LANGT MERE FULDKORN I  
DANSKERNES KOST

SE VEDHÆFTEDE PDF:  
RAPPORT: DANSKERNES  
FULDKORNSINDTAG 2011-2013

<sup>1</sup> For et energiindtag på g/10 MJ



# Fakta om DTU Fødevareinstituttets kostundersøgelse

DTU Fødevareinstituttet har i samarbejde med Fuldkornspartnerskabet undersøgt, hvor meget fuldkorn danskerne spiser. Beregningerne i undersøgelsen er baseret på nye data om danskernes kostvaner, og nye informationer om indholdet af fuldkorn i fødevarer på det danske marked. Data er indsamlet fra april 2011 til september 2013. 3951 danskere fra 4-75 år har deltaget i undersøgelsen. Den tidligere opgørelse af danskernes fuldkornsindtag er fra 2004.



**FULDKORNSPARTNERSKABET**  
 H.C. ANDERSENS BOULEVARD 18  
 1553 KØBENHAVN V  
[WWW.FULDKORN.DK](http://WWW.FULDKORN.DK)



Før Fuldkornskampagnen gik i gang spiste danskerne i gennemsnit kun 36 gram fuldkorn om dagen pr. 10 MJ. Nu er danskernes indtag steget til 63 gram fuldkorn om dagen pr 10 MJ. Fødevarestyrelsen anbefaler, at du som voksen spiser 75 gram fuldkorn om dagen. Børn mellem 4 og 10 år anbefales dagligt at få 40-60 gram fuldkorn.



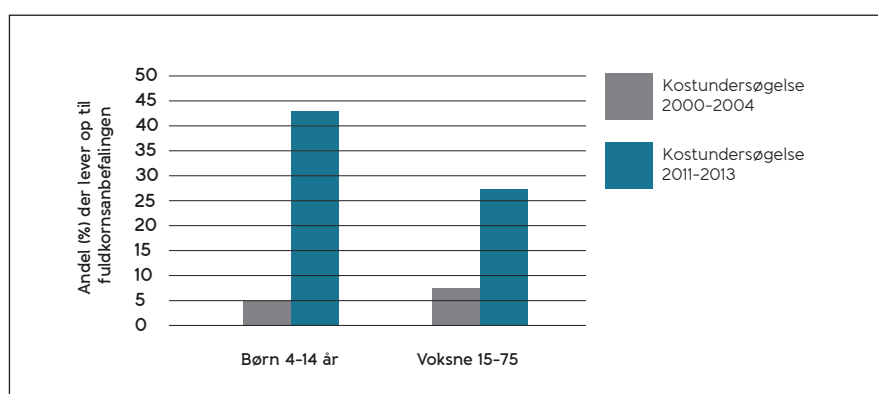
**PRESSEKONTAKT:**  
 RIKKE IBEN NEESS  
 KAMPAGNELEDER  
 TLF. 30 38 15 36  
 MAIL: [RIKKE@FULDKORN.DK](mailto:RIKKE@FULDKORN.DK)

Udvikling i det gennemsnitlige fuldkornsindtag blandt den danske befolkning:

Gruppe	Kostundersøgelse 2000-2004	Kostundersøgelse 2011-2013
Alle	36 g / dag	63 g / dag
Anbefaling	Fødevarestyrelsen anbefaler, at man som voksen spiser 75 g fuldkorn om dagen. Børn mellem 4 og 10 år anbefales dagligt at få 40-60 g fuldkorn.	

**SE VEDHÆFTEDE PDF:**  
 DTU FØDEVAREINSTITUTTETS  
 PRESSEMEDDELELSE:  
 LANGT MERE FULDKORN I  
 DANSKERNES KOST

Andel af danskerne der får den anbefalede mængde fuldkorn:



Udvikling i indtaget af fuldkorn blandt de 25% af danskerne, der spiser mindst fuldkorn:

Gruppe	Kostundersøgelse 2000-2004	Kostundersøgelse 2011-2013
Populationen med det laveste fuldkornsindtag (1. kvartil) 25% af befolkningen	12 g / dag	23 g / dag



## Fakta om fuldkorn

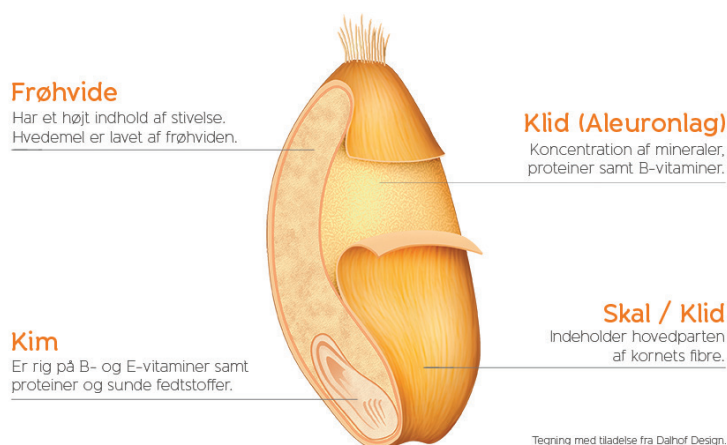
Indtagelse af 75 g fuldkorn dagligt er et af de 10 officielle kostråd – men der er stadig mange danskere, der får alt for lidt fuldkorn. Derfor arbejder Fuldkornspartnerskabet sammen om at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

### Fordele ved fuldkorn

- At spise mere fuldkorn er et af de 10 officielle kostråd. Lever du efter kostrådene, får kroppen dækket behovet for vitaminer, mineraler og andre vigtige næringsstoffer. Samtidig nedsætter du risikoen for livsstilssygdomme som hjerte-karsygdomme, type 2-diabetes og visse former for kræft – og forebygger, at du tager på i vægt.
- Fuldkorn smager godt.

### 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 skal-delene. 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.

Fødevarestyrelsen anbefaler, at du som voksen spiser 75 gram fuldkorn om dagen. Det svarer til 1-2 skiver rugbrød om dagen og en lille portion havregryn. Børn mellem 4 og 10 år anbefales dagligt at få 40-60 gram fuldkorn.

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, som består af Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Foreningen af kliniske diætister og en række fødevarer-virksomheder.



FULDKORNSPARTNERSKABET  
H.C. ANDERSENS BOULEVARD 18  
1553 KØBENHAVN V  
[WWW.FULDKORN.DK](http://WWW.FULDKORN.DK)



PRESSEKONTAKT:  
RIKKE IBEN NEESS  
KAMPAGNELEDER  
TLF. 30 38 15 36  
MAIL: [RIKKE@FULDKORN.DK](mailto:RIKKE@FULDKORN.DK)

SE VEDHÆFTEDE PDF:  
DTU FØDEVAREINSTITUTTETS  
PRESSEMEDDELELSE:  
LANGT MERE FULDKORN I  
DANSKERNES KOST

SE VEDHÆFTEDE PDF:  
RAPPORT: DANSKERNES  
FULDKORNSINDTAG 2011-2013

