



2023-06-21 21:32 CEST

De nye NNR anbefalinger skruer op for fuldkornsindtaget

De nye NNR anbefalinger er netop blevet lanceret, og som noget nyt tænkes klimaet også ind i anbefalingerne. Det er den plantebaserede kost der skal være den primære, og i den forbindelse er der skruet yderligere op for fuldkornsindtaget. Ifølge NNR anbefales det nu at spise 90 g/dagen.

Den nuværende danske anbefaling på 75 g fuldkorn om dagen, blev sat i 2008, og har siden ligget fast der, men ifølge NNR skal indtaget nu op på 90 g/dagen. I NNR skrives der desuden, at et indtag på over 90 g/dag ikke anses for at have nogle skadelige effekter.

Hvor meget er 90 g?

Som forbruger kan det være svært at forholde sig til de mange kostanbefalinger. Hvor meget er 350 g kød, 100 g bælgfrugter eller 90 g fuldkorn?

Fuldkornspartnerskabet blev etableret samtidig med at anbefalingen på de 75 g fuldkorn blev fastsat, og har siden da arbejdet for at gøre det nemt for danskerne at spise mere fuldkorn, og det går den rigtige vej. Det er dog stadig kun 54% af befolkningen, der får de anbefalede 75 g fuldkorn om dagen.

”Danskerne er generelt gode til at spise fuldkorn, men vi kan sagtens komme mere på tallerkenen. Derfor byder vi også de nordiske anbefalinger velkommen. Hvis man kigger efter det orange fuldkornslogo, så er man garanteret produkter med et højt indhold af fuldkorn. Det gør det nemmere, at få de anbefalede mængder, uanset om vi snakker 75 g eller 90 g, så man kan bare spise løs.” siger Rikke Neess – Kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet.

Nedenfor ses eksempler på henholdsvis 75 g fuldkorn og et på 90 g.

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevarestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarevirksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36