



Anja Biloft-Jensen, DTU Fødevareinstituttet

2022-06-07 08:00 CEST

## Forskerens perspektiv på klima, madpakker og ernæring

### Kort bio om Anja Pia Biloft-Jensen

Jeg er forskningsgruppeleder for forskningsgruppen ”Ernæring, Bæredygtighed og Sundhedsfremme” på DTU Fødevareinstituttet. Her forsker jeg bl.a. i sammenhængen mellem kostvaner og kostmønstre og de officielle næringsstof – og kostanbefalinger og helbred herunder identificere udfordringer med danskernes kost.

## **Hvordan har danskernes kostvaner ændret sig i den tid du har arbejdet/forsket i samme?**

Der er sket mest på de områder, hvor der har været specifikke indsatser og partnerskaber og positive budskaber om at spise mere. Det drejer sig især mht. danskernes indtag af frugt og grønt og fuldkorn, men også fisk hvor indtaget er steget mellem 2003-2008 og 2011-13. Desværre er der stadig udfordringer med at leve op til anbefalingerne, derfor er det vigtigt med langvarige indsatser. Der er også andre udfordringer vi indtager stadig for meget af især mættet fedt, søde sager og søde drikke. Hertil kommer udfordringen med at spise mere planterigt og mindre af de animalske fødevarer som meldt ud i de officielle kostråd ”Godt for sundhed og klima”,

## **Hvad er den største udfordring i forhold til at skabe sunde og bæredygtige kostvaner?**

Uha – der er mange, og jeg kan kun nævne nogle af dem her set med forbrugervinkel. Der er folks madlavningskompetencer og tid/ressourcer. Folk skal måske lære at tilberede nye fødevarer på nye måder samtidig med at kosten bliver varieret – det tager tid og overskud. Der er tilgængelighed og pris. Fødevarer som bælgrugter kan kræve en del krydderier for smagens skyld – ofte mange, som det kan være dyrt at indkøbe. Og det er måske ikke altid muligt at få et plantebaseret måltid, når man er ude eller på arbejde. Så er der hele problematikken om, at kunne identificere et sundt og bæredygtigt produkt. Mange af de forarbejdede produkter der er på markedet i dag er ultraforarbejdede, og har ikke nogen høj ernæringsmæssig værdi. Tag fx en planteost der består af vand, kokosolie, modificeret stivelse, salt, olivenekstrakt, aroma og farvestof. Det har absolut ingen positive næringsstoffer, modsat traditionel ost. Men det lyder sundt og ser sundt ud på pakningen.

## **Hvilken rolle skal fuldkorn spille i børns madpakker?**

Fuldkornsprodukter som fx rugbrød synes jeg bør udgøre basis i børns madpakker. Fuldkorn bidrager med gode næringsstoffer som jern, zink og selen som det også kan være en udfordring i en plantebaseret kost. Herudover har fuldkornsprodukter et højt indhold af kostfibre. Selv synes jeg rugbrød er genialt i en madpakke. Rugbrød bliver ikke tørt på samme måde som hvedebrød, og rugbrødsmadder kan varieres på et utal af måder.

## Hvad er din yndlingsfuldkorn(sret)?

Jeg har lige været 14 dage i USA. Så lige nu er det rugbrød. Jeg tror, at der er rigtig mange, der rejser til lande, hvor man ikke spiser rugbrød, som kan genkende følelsen af savne det geniale brød lige så meget som mig.

---

*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 fødevarer virksomheder.*

## Kontaktpersoner



### **Rikke Iben Neess**

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36