



2015-12-22 11:30 CET

Fuldkorn er vejen til balance i julen

De officielle kostråd anbefaler, at vi spiser 75 gram fuldkorn om dagen og julen er en god anledning til at øge sit fuldkornsindtag – da rugbrød er en populær spise til julefrokosterne.

”Der er intet, som er forbudt at spise i julen – men fuldkorn må meget gerne være førstevalget og her er det oplagt at vælge rugbrød med fuldkorn til julefrokosterne. Det kan også være knækbrød til osten, eller du kan erstatte 5-10% af melet med fint malet fuldkornsmel i både småkager, bagværk, brød og æbleskiver” siger Lisa Heidi Witt klinisk diætist i Diabetesforeningen.

Mange oplever udfordringer med fordøjelsen i julen – Lisa Heidi Witt klinisk

diætist i Diabetesforeningen giver her 6 gode råd til at undgå dette:

- Servér grove grøntsager eller kål som tilbehør til den traditionelle julemiddag eller frokost. Det kan fx være grønkålssalat eller bagte rodfrugter.
- Husk fuldkornsrugbrødet til julefrokosten. Det høje indhold af kostfibre gør, at det mætter mere og kostfibrene hjælper med at sætte fordøjelsen i gang.
- Drik rigeligt vand.
- Gør plads til gå ture det sætter gang i fordøjelsen
- Spring ikke morgenmaden over selvom du ved, at der venter meget mad i løbet af dagen. Er du meget sulten når du sætter dig til bords, er der stor sandsynlighed for, at du spiser for meget
- For meget og for fed mad kan give ubehag og mavepine. Nyd derfor maden og spis langsomt, så du kan mærke, hvornår du er mæt.

Hele korn er kun den halve sandhed om fuldkorn

Fuldkorn betyder, at hele kornet er med også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder. Men fuldkorn kan sagtens være malet mel og så er der ikke hele kerner i brødet.

75 gram fuldkorn om dagen svarer til 1-2 skiver rugbrød og en lille portion havregryn. Men der findes et hav af fuldkornsprodukter – flager, couscous, kerner, gryn, havregryn, mysli, morgenmadsprodukter, havregryn, rugbrød, lyst brød, brødblandinger, knækbrød, skorper, grød, pasta, ris, mel og nudler. Det nemmeste er at kigge efter det orange fuldkornslogo når du handler. For så er du garanteret et produkt med et højt fuldkornsindhold.

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

Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødevarerstyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevareraktiviteter.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36