



Havregryn

2018-03-07 11:47 CET

Kræftens Bekæmpelse opfordrer danskerne til at spise 75 gram fuldkorn om dagen

Næsten 70.000 danskere har meldt sig til 10-kampen, som er Kræftens Bekæmpelses nye kampagne for en sundere livsstil. 10-kampen startede den 5. marts, hvor den første udfordring landede i deltagerens indbakke.

Forskning viser, at 4 ud af 10 tilfælde af kræft kan tilskrives livsstil og derved forebygges, og det er det budskab og den viden, som 10-kampen skal formidle. Deltagerne i 10-kampen vil fra i dag og ti uger frem få tips og tricks

til, hvordan de ved at ændre på små ting i hverdagen selv kan gøre noget for at mindske risikoen for at få de kræftformer, som man selv kan gøre noget for at forebygge.

Det første råd deltagerne har modtaget er at spise mindst 75 gram fuldkorn om dagen.

Spis fuldkorn

Meget af den viden, som 10-kampen bygger på, stammer fra Kræftens Bekæmpelses store befolkningsundersøgelse -Kost, kræft og helbred-. Deriblandt 10-kampens første udfordring, som lander i deltagerens indbakke i dag, og som handler om at spise mere *fuldkorn*.

Deltagerne har fået tips og tricks til, hvordan de hver dag får de anbefalede 75 gram ind i kosten. Bag 10-kampens indhold står professor Anne Tjønneland, seniorforsker Anja Olsen, køkkenchef Jens Jepsen og forebyggelseschef Mette Lolk Hanak fra Kræftens Bekæmpelse

TV-2 vært Lene Beier står i spidsen for kampagnen og er ambassadør for 10-kampen. Hun vil løbende dele ud af sine egne erfaringer med at efterleve de gode råd.

Hver mandag morgen i ti uger vil hun og deltagerne få en ny udfordring. Og kampagnen følger op med emails onsdag og fredag, der skal inspirere til at holde fast.

Når de ti uger er gået, har deltagerne forhåbentlig fået masser af ny inspiration og viden til en sundere livsstil.

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