



Retro havregrød

2019-03-08 11:37 CET

Marts er Colorectal Cancer Awareness måned

Marts måned er "Colorectal Cancer Awareness" måned og den 27. marts afholder den amerikanske søster fuldkornskampagne "Whole Grain Sampling Day", hvor de hejser flaget for alle de velsmagende fuldkornsprodukter, der findes.

AICR (American Institute for Cancer Research/World Cancer Research Fund) [Third Expert Report](#) har fundet stærk evidens for, at man reducerer

risikoen for colorectal cancer med 17%, hvis man spiser 90 gram fuldkorn om dagen. Forskningen viser, at hvis man spiser endnu mere fuldkorn reduceres risikoen yderligere. Fuldkorn betyder, at hele kornet er med også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder.

Whole Grain Sampling Day 27. marts

Den 27. marts uddeler den amerikanske fuldkornskampagne en masse smagsprøver på fuldkorn. De ønsker, ligesom vi gør på årets fuldkorndag i Danmark, at give befolkningen en god oplevelse med fuldkorn. Hvad enten det er hos den lokale bager, i kantinen, på kontoret, i dagsinstitutionen eller hjemme ved middagsbordet. .

Sådan får du mere fuldkorn ind i kosten

Det er nemt at få mere fuldkorn ind i kosten. Fuldkorn kan spises til både morgenmad, frokost og aftensmad. For eksempel havregryn, grød, mysli, knækbrød eller fuldkornsboller til morgenmad. Fuldkornsrugbrød, fuldkornsrís eller fuldkornspasta til frokost og aftensmad.

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