



Æbleskiver med fuldkorn

2017-12-24 08:00 CET

## Over halvdelen af danskerne bager i julen

*56% af danskerne bager i julen og nogle tilsætter også lidt fuldkorn i bagværket, men det er langt fra alle. Fuldkorn kan også være med til at holde maven i gang i julen.*

”Fuldkorn smager godt, og derfor giver det god mening af tilsætte lidt fintmalet fuldkornsmel, når man bager julesmåkager” siger Rikke Iben Neess, kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet, som arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

25% siger ja til, at de bager med fuldkorn, mens det kun er 3%, der gør det altid. 11% ind i mellem og 10% sjældent. 38% bager ikke til jul/bager aldrig.

Fuldkorn betyder, at hele kornet er med også kimen og skaldelene, hvor de fleste kostfibre, vitaminer og mineraler sidder, og julen er en god anledning til at øge sit fuldkornsindtag.

”Rugbrød fylder på julebordene og man kan også supplere med lidt fuldkornskiks og knækbrød til osten” siger Lisa Witt klinisk diætist fra Diabetesforeningen og partner i Fuldkornspartnerskabet.

Mange oplever problemer med fordøjelsen i julen, og her har klinisk diætist Lisa Witt fem gode råd, der kan få os godt igennem julen:

- 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
  - 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.
- Fødevarestyrelsen anbefaler at spise 75 gram fuldkorn om dagen.

## Fakta om YouGov analysen

Undersøglesperiode: Den 2. oktober 2017 – 8. oktober 2017

Respondenter 1.012 personer, Online undersøgelse

*Spørgsmål: Bager du med fuldkorn til jul?*

<b>Ja</b>	<b>25%</b>
Ja, altid	3%
Ja, indimellem	11%
<u>Ja, men sjældent</u>	<u>10%</u>
Nej, aldrig	30%
Bager ikke til jul/bager aldrig	38%
<u>Ved ikke</u>	<u>6%</u>
Total	100%

- **Kontaktinfo:**  
Rikke Iben Neess – kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet  
Mail: [rikke@fuldkorn.dk](mailto:rikke@fuldkorn.dk) Mobil: 30 38 15 36  
[www.fuldkorn.dk](http://www.fuldkorn.dk)

Lisa Witt – klinisk diætist hos Diabetesforeningen  
Mail: [lw@diabetes.dk](mailto:lw@diabetes.dk) Mobil:  
[www.diabetes.dk](http://www.diabetes.dk)

---

*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](mailto:rikn@di.dk)

+45 30 38 15 36