



Buddha breakfast bowl

2024-09-09 06:30 CEST

## 60% af danskerne spiser ikke nok fuldkorn

*Selvom vi i Danmark er kendt som nogle af dem i verden, der spiser allermest fuldkorn – så får 60% af os faktisk ikke den anbefalede mængde på 90 gram fuldkorn om dagen. Det viser en ny beregning foretaget af Kræftens Bekæmpelse. Fuldkornspartnerskabet opfordrer danskerne til at huske fuldkornet til morgenmad.*

Havregryn, mysli, rugbrød, knækbrød, fuldkornspasta- og ris. Der findes en masse produkter at vælge i mellem, når du skal have din daglige dosis

fuldkorn. I juni måned blev fuldkornsanbefalingen i De officielle Kostråd justeret fra 75 gram til 90 gram fuldkorn om dagen og i den forbindelse har Kræftens Bekæmpelse lavet en ny beregning af, hvor mange danskere, der lever op til anbefalingen fra De officielle Kostråd.

## **Vi er langt fra målet**

”Den nye beregning viser, at 60% af danskerne ikke spiser den anbefalede mængde fuldkorn på 90 gram om dagen – så der er behov for igen at minde danskerne om at spise fuldkorn” udtaler Cecilie Kyrø, seniorforsker hos Kræftens Bekæmpelse.

Tallet er udregnet på baggrund af den omfattende Kost, Kræft og Helbred – nye generationer undersøgelse fra 2019 som viste, at 46% af danskerne ikke levede op til fuldkornsanbefalingen, da den var 75 gram fuldkorn om dagen.

Kræftens Bekæmpelse udgør sammen med 26 andre partnere det offentlige private Fuldkornspartnerskab, som arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn. Fuldkorn betyder, at hele kornet er med også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder.

## **Spis havregryn til morgenmad**

Morgenmåltidet er et godt sted at fylde op med fuldkorn:

”Der findes mange forskellige morgenmadsprodukter med det orange fuldkornslogo, som sikrer dig et produkt med et højt fuldkornsindhold. Havregryn er for eksempel 100% fuldkorn, og har samtidig et højt indhold af fibre og er en kilde til flere typer B vitaminer, E vitamin samt en række vigtige mineraler” siger Rikke Iben Neess, kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet.

Drikker du din morgenmad - kan du tilføje en håndfuld havregryn i smoothien.

## **En hel uge i morgenmadens tegn**

I hele uge 37 sætter Fuldkornspartnerskabet fokus på at vælge fuldkorn til morgenmad. Der vil blandt andet blive serveret fuldkornsmorgenmad i kantiner på arbejdspladser, og supermarkederne har gode tilbud på morgenmadsprodukter med fuldkorn.

Danskerne spiser i gennemsnit 82 gram fuldkorn om dagen. Mens 69% genkender det orange fuldkornslogo og 80% tilkendegiver, at de handler ind efter det i større til mindre grad.

## **Fakta:**

Kost, Kræft, Helbred – næste generationer (2019)

Data er indsamlet i perioden 2015-2019

De nyeste tal til rådighed for danskernes fuldkornsindtag.

---

*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 fødevarerivirksomheder.*

## **Kontaktpersoner**



### **Rikke Iben Neess**

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36