



2015-05-07 09:57 CEST

Danskerne fravælger hypet diæt

34% af danskerne kender til LCHF kostprincipperne og kun 2% af dem, lever efter diætens forskrifter. 74% af dem siger, at de ikke vil spise LCHF kost.

Det viser en helt ny analyse som YouGov har udarbejdet for Fuldkornspartnerskabet. Diæter der anbefaler at udelukke eller reducere indtaget af brød, rugbrød, pasta og knækbrød - også de grove af slagsen, fylder på kogeboogshylden hos boghandleren.

Men en ny analyse fra YouGov viser, at LCHF diæter fylder mindre på danskernes tallerkener. Analysen viser, at kun 2% af de danskere, der kender til LCHF også spiser efter diætens anbefalinger.

Mens 22% af dem, ind i mellem spiser efter principperne, så vil 74% slet ikke spise LCHF kost. *"LCHF diæter fylder meget i medierne, og det har vakt bekymring hos os i Fuldkornspartnerskabet, hvor vi arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn"* siger kampagneleder Rikke Iben Neess, og hun fortsætter - *"Det er derfor positivt, at kun få mennesker vælger helt at kvitte kornprodukterne"*.

Når man udelukker fuldkorn i sin kost, er det vigtigt at være klar over, hvad man siger farvel til.

Derfor skal du spise fuldkorn

Med fuldkorn får du hele kornet med også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder.

Fuldkorn er ét af de ti officielle kostråd.

"Fuldkornsvarianter, brød og kornprodukter er afgørende i forhold til at få dækket kroppens behov for fibre og en række vitaminer og mineraler.

En ensidig kost, hvor man udelukker brød og kornprodukter gør det svært at få dækket behovet for alle næringsstoffer.

Sund kost handler om at spise varieret og fokusere på hvad man inkluderer i kosten, snarere end hvad man udelukker. Derfor anbefaler vi, at man spiser varieret og lever efter de officielle kostråd" siger Hanne Skov, ernæringsfaglig konsulent fra Hjerteforeningen og partner i Fuldkornspartnerskabet..

Analysen fra YouGov viser, at 67% af danskerne synes, at fuldkorn smager godt. 23% er hverken enig eller uenig i, at fuldkorn smager godt.

Kun 5% har endnu ikke overgivet sig til smagen af fuldkorn. Så her er endnu et argument for at tage mere fuldkorn på tallerkenen.

Så nemt er det at få fuldkorn ind i kosten

Hvis du vil leve efter Fødevarestyrelsens anbefaling på 75 gram fuldkorn om dagen, så kræver det kun, at du spiser en lille portion havregryn til morgen og 1-2 skiver fuldkornsrugbrød i løbet af dagen.

I dag er der over 660 produkter at vælge i mellem med det orange fuldkornslogo. Vælger du et produkt med fuldkornslogo, er du garanteret et højt fuldkornsindhold.

Fuldkornspartnerskabet er et samarbejde mellem Fødevarestyrelsen, en række sundheds NGO'er og fødevarevirksomheder, om at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36