



Rødkålssalat med rugkerner

2024-12-20 07:00 CET

Få en god fordøjelse i julen

Hvis du gerne vil undgå at overspise og blive forstoppet i julen, så er der god hjælp at hente. Lisa Witt, klinisk diætist i Diabetesforeningen og partner i Fuldkornspartnerskabet giver gode råd, som kan få dig godt igennem julen.

En god fordøjelse i julen kan være udfordrende, fordi vi i spiser mere fedtholdigt og nyder mad, som vi ikke plejer at spise til hverdag.

De officielle Kostråd anbefaler, at vi spiser 90 gram fuldkorn om dagen og gerne mere. Julen er en god anledning til at holde sit fuldkornsindtag oppe,

da rugbrød er en populær spise til julefrokosterne og samtidig har et højt indhold af kostfibre:

"Der er intet som er forbudt at spise i julen, men fuldkorn må gerne være førstevalget, og her er det jo oplagt at spise fuldkornsrugbrød til julefrokosterne. Du kan også erstatte 15-20% af melet i dine julesmåkager og bagværk med fintmalet fuldkornshvedemel. Eller vælg fuldkornsknækbrød til osten" siger Lisa Witt, klinisk diætist i Diabetesforeningen.

6 gode råd

Klinisk diætist Lisa Witt giver disse 6 gode råd for at undgå problemer med fordøjelsen i julen:

- **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 og dyrk motion** - det sætter gang i fordøjelsen.
- **Spring ikke morgenmaden** over, selvom du ved, at der venter meget mad i løbet af dagen. Er du meget sulten, når du sætter dig til bords, er der stor sandsynlighed for, at du spiser for meget.
- **Nyd derfor maden og spis langsomt**, så du kan mærke, hvornår du er mæt. For meget og for fed mad kan give ubehag og mavepine.
- **Servér grove grøntsager eller kål** som tilbehør til den traditionelle julemiddag eller frokost. Det kan for eksempel være grønkålssalat eller bagte rodfrugter.

Brug julen til at finde ro

Ofte er julen forbundet med en hektisk tidsplan. Gør dit bedste for at holde en stabil morgen- og aftenrutine, så du fastholder en god regelmæssighed i hverdagen og sørg for hver dag at slappe af med noget, du godt kan lide at lave.

Fuldkornspartnerskabet er et offentligt privat partnerskab, der arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Kornprodukter herunder fuldkornsprodukter er desuden blandt de fødevarer, der har et lavt klimaaftryk. Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Fødevarestyrelsen og en række fødevareproducenter og detailhandelen udgør Fuldkornspartnerskabet.

Danskerne spiser i gennemsnit 82 gram fuldkorn om dagen.

Kontaktinformation:

Lisa Heidi Witt - Klinisk diætist Diabetesforeningen

63 12 90 32

41 91 88 26

lw@diabetes.dk

Rikke Iben Neess -Kampagneleder Fuldkornspartnerskabet

30 38 15 36

rikn@di.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

+45 30 38 15 36