



2025-12-16 10:47 CET

Fuldkorn giver balance i julen

Danskerne spiser mindre fuldkornsbrød i dag end for ti år siden. Det viser den nye nordiske NORMO 2025 undersøgelse, som afdækker vores kost- og motionsvaner. Julen er en god anledning til at skrue op for fuldkornet, og der er al mulig grund til at fortsætte den gode vane ind i det nye år.

Juleaften og juledagene nærmer sig. En tid hvor vi ofte spiser mere end vi plejer og nyder mad med et højere fedtindhold. Fuldkorn kan være med til at skabe balance i julen. Fuldkorn betyder nemlig, at hele kornet er med – også kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder. Fuldkorn kan også være malet til mel, og så er det ikke til at se kernerne i produktet.

Sådan får du mere fuldkorn i julen

Der er mange gode muligheder for at få fuldkorn ind i julen. Fuldkornspartnerskabet deler her tips du nemt kan indarbejde:

- Start dagen med en lille portion havregrød toppet med hakkede mandler og æble.
- Server fuldkornslogomærket rugbrød til julefrokosterne.
- Erstat en del af melet med fuldkornshvedemel, når du bager julesmåkager. Prøv at erstatte op til 20 procent af melet.
- Server knækbrød og fuldkornskiks til osten eller som en lille eftermiddagssnack med frugt eller gnavegrønt til børnene.
- Put havregryn i frikadellerne til julefrokosten.
- Tilsæt kogte hvedekerner eller rugkerner til rødkåls- eller grønkålssalaten.
- Panér fiskefileterne i fuldkornsmel

På www.fuldkorn.dk kan du finde en række opskrifter med inspiration til mere fuldkorn i julen.

Fortsæt den gode vane ind i det nye år

”Nytår er en oplagt anledning til at sætte fokus på de små skridt, der gør en stor forskel i hverdagen og lægge fundamentet for et mere balanceret år – så vores opfordring er, at gøre fuldkorn til en naturlig del af hverdagen. Fordelen ved fuldkorn er, at det kan spises både morgen, middag og aften”, siger Rikke Iben Neess, kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet.

Fødevarestyrelsens officielle Kostråd anbefaler da også, at vi skal spise 90 gram fuldkorn om dagen. Det svarer for eksempel til en portion havregryn, 2 skiver rugbrød og en fuldkornsbolle. Der findes et hav af fuldkornsprodukter - flager, couscous, kerner, gryn, havregryn, mysli, morgenmadsprodukter, rugbrød, lyst brød, brødblandinger, knækbrød, skorper, grød, pasta, ris, mel og nudler.

Det nemmeste er at kigge efter det orange fuldkornslogo, når du handler. Så er du garanteret et produkt med et højt fuldkornsindhold.

Fuldkornspartnerskabet står bag det orange fuldkornslogo og består af Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Fødevarestyrelsen og en række fødevarevirksomheder som alle arbejder for at få danskerne til at spise mere fuldkorn for at forbedre folkesundheden.

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