



Fuldkornsrugbrød

2025-01-13 07:00 CET

Kvinder spiser oftere fuldkorn end mænd

Kvinder er glade for knækbrød, rugbrød og havregryn - en Megafon undersøgelse foretaget for Fuldkornspartnerskabet viser, at kvinder oftere spiser fuldkornsprodukter end mænd. Således svarer 56 procent kvinder, at de spiser fuldkornsprodukter dagligt/næsten dagligt, mens tallet for mænd er 47 procent. Snart er der mulighed for at spise fuldkorn hele dagen, når Årets Fuldkorns dag fejres for 14. år i træk.

Kvinder er lidt foran mænd, når det gælder det daglige fuldkornsindtag. Det viser en Megafon undersøgelse foretaget for Fuldkornspartnerskabet. De officielle Kostråd anbefaler, at vi spiser 90 gram fuldkorn om dagen og gerne

mere.

Fuldkorn til folket

Fuldkorn fejres i hele Danmark den 17. januar, hvor der er aktiviteter i alle landets kommuner. Fra den lille børnehave rundt om hjørnet, til supermarkedet, plejehjemmet, julemærkehjemmet og de store kantiner hos Politiet og SKAT, serveres der fuldkorn i alle afskygninger:

”Årets Fuldkornsday er dag, hvor vi gerne vil give danskerne en god smagsoplevelse med fuldkorn og minde os alle om at spise fuldkorn hver dag. Det gode ved fuldkorn er netop, at det er noget, vi gerne må spise meget af og det er nemt at få fuldkorn både til morgen, middag og aften” siger Rikke Iben Neess, kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet. Et offentligt privat partnerskab bestående af Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Fødevarestyrelsen og en række fødevarereproducenter og detailhandelen.

Hvad er fuldkorn?

Fuldkorn består af hele kornet, inklusive kimen og skaldelene, hvor de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder. Kornprodukter, herunder fuldkornsprodukter, er i øvrigt blandt de fødevarer med det laveste klimaaftryk.

Anbefalingen på 90 gram fuldkorn om dagen svarer til en skål havregryn til morgen, to skiver rugbrød til frokost og en lille portion fuldkornspasta til aften, så er du i mål. Men fuldkorn kan også være knas til grøntsagssuppen, fyld i din smoothie og sprøde kerner i salaten. Ja selv kager og bløde fødselsdagsboller kan laves med 5-10% fuldkornsmel.

Årets Fuldkornsday fejres hver år altid den 3. fredag i januar.

Fakta - Megafon forbrugerundersøgelse udarbejdet for Fuldkornspartnerskabet marts 2024

Undersøgelsen blev gennemført i perioden den 12. marts til den 19. marts 2024. Undersøgelsen er gennemført som en kombineret internet- og telefonundersøgelse med medlemmer af MEGAFON-panelet samt tilfældigt udvalgte borgere i Danmark. De tilfældigt udvalgte til telefondellen samt

medlemmer af MEGAFON-panelet deltager anonymt i undersøgelsen.

1.010 brugbare interview er gennemført af disse er 859 interview fra internettet og de resterende 151 er fra telefoninterview.

Kvinder spiser overordnet set oftere fuldkorn end mænd. Således svarer flere kvinder (56%) end mænd (47%), at de spiser fuldkornsprodukter dagligt/næsten dagligt.

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