



Mænd spiser mest fuldkorn

2018-01-19 06:33 CET

## Mænd spiser mest fuldkorn

*Mænd er rigtig gode til at spise fuldkorn. De spiser 67 gram fuldkorn om dagen. Det viser tal fra Kræftens Bekæmpelses nye undersøgelse "Kost, kræft og helbred - næste generationer".*

Mændene har taget fuldkornsrugbrødet og havregrynene til sig og spiser nu 67 gram fuldkorn om dagen i gennemsnit, mens kvinderne spiser mindre fuldkorn om dagen i gennemsnit. Det gælder i alle aldersgrupper. Det viser nye tal fra Kræftens Bekæmpelses undersøgelse "Kost, kræft og helbred - næste generationer", hvor 34.715 personer indtil nu har deltaget. Fødevarestyrelsen anbefaler at spise minimum 75 gram fuldkorn om dagen.

Fuldkorn indeholder kostfibre, vitaminer og mineraler.

Regitze Siggaard, Næstformand i Selskab for Mænds Sundhed, er meget begejstret for resultatet: "Mænd i Danmark lever i gennemsnit 5-13 år kortere end kvinder, og de er mere ramt af alvorlige sygdomme. Når vi ser på tallene fra undersøgelsen er mændene til gengæld godt med, når det gælder fuldkorn. Det er meget positivt, fordi fuldkorn er med til at forebygge mange alvorlige sygdomme".

### **Hvorfor er mænd godt med, når det handler om fuldkorn?**

"Det der er lykkedes med fuldkornskampagnen er, at fuldkorn er en del af det, vi i forvejen spiser, og det gør det super nemt for mændene at leve sundere. Det kræver ikke, at man skal træffe en masse valg eller er styret af, hvad der lige er sundt, så man er tvunget til bevidst at tage stilling " siger Regitze Siggaard.

Fuldkorn kan både være rugbrød, havregryn, lyst brød, pasta, ris, knækbrød, grød og kerner. I dag er det orange fuldkornslogo på 800 produkter, som har et højt fuldkornsindhold.

"Når vi ser på hvad der virker i forhold til at få mænd til at leve sundere, så handler det om ikke at skabe dårlig samvittighed, skyld og skam hos mændene, og det undgår man netop her" siger Regitze Siggaard.

Ifølge undersøgelsen har de unge mænd på 18-25 år et gennemsnitlig indtag på 76 gram fuldkorn om dagen. De lever dermed op til Fødevarestyrelsens anbefaling på minimum 75 gram fuldkorn om dagen.

Siden 2009 har Kræftens Bekæmpelse arbejdet sammen med Fødevarestyrelsen, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødevarevirksomheder i Fuldkornspartnerskabet om at få forbedret folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn. Den 19. januar 2018 fejres Årets Fuldkornsday i landets kommuner, på hospitaler, i supermarkeder, kantiner, hos bagere og en række andre steder. Knap 1000 virksomheder og organisationer deltager.

**For mere information om Fuldkornspartnerskabet, fuldkornskampagnen og Årets Fuldkornsday,** kontakt: Rikke Iben Neess, kampagneleder,

### **For mere information om Selskab for mænds sundhed**

Kontakt: Regitze Siggaard, næstformand, Selskab for Mænds Sundhed mobil 41624887

### **For mere information om "Kost, kræft og helbred – næste generation" undersøgelsen.**

Kontakt: Cecilie Kyrø, post doc. [cecilie@cancer.dk](mailto:cecilie@cancer.dk), telefon: 35257915, mobil: 26130905 eller seniorforsker Anja Olsen mobil 41591997.

### **Fakta om fuldkorn og Fuldkornspartnerskabet**

- Fødevarestyrelsen anbefaler, som en del af de officielle kostråd, at en voksen spiser minimum 75 gram fuldkorn om dagen pr. 10 MJ, mens børn anbefales at indtage 40-60 gram om dagen.
- Danskerne spiser i gennemsnit 61 gram fuldkorn om dagen ifølge foreløbige tal fra Kræftens Bekæmpelses nye undersøgelse "Kost, kræft og helbred – næste generationer"
- Fuldkornspartnerskabet arbejder for at forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.
- Fuldkornspartnerskabet består af Hjerteforeningen, Diabetesforeningen, Kræftens Bekæmpelse, Fødevarestyrelsen og en række fødevarevirksomheder. [www.fuldkorn.dk](http://www.fuldkorn.dk)

### **Fakta om fuldkornsindtag fra undersøgelsen "Kost, kræft og helbred – næste generationer"**

- "Kost, kræft og helbred – næste generationer" ([www.kkhng.dk](http://www.kkhng.dk)) er en stor befolkningsundersøgelse, som skal undersøge det komplicerede samspil mellem arvelighed og livsstil i forhold til risikoen for udvikling af kræft og andre sygdomme. Deltagerne har blandt fået taget blodprøver samt udfyldt

kostspørgeskemaer. Fuldkornskampagnen har som de første fået lov til at se på kostdata fra kostspørgeskemaerne.

- Fuldkornsindtag er baseret på deltagere som har besvaret kostspørgeskemaet i 2015-17 (34.715 personer, alder 18-79 år, få er dog over 65 år).

| Total                        |                  |              |              |                          |
|------------------------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------|
| <u>Køn</u>                   |                  | <u>Antal</u> | <u>%-del</u> | <u>Gns. indtag g/dag</u> |
| Mænd                         |                  | 14.258       | 41%          | 67                       |
| Kvinder                      |                  | 20.457       | 59%          | 56                       |
| Alle                         |                  | 34.715       | 100%         | 61                       |
| Aldersopdelt fuldkornsindtag |                  |              |              |                          |
| <u>Køn</u>                   | <u>Aldersgr.</u> | <u>Antal</u> | <u>%-del</u> | <u>Gns. indtag g/dag</u> |
| Mænd                         | 18-25            | 1674         | 12%          | 76                       |
|                              | 25-35            | 1777         | 12%          | 67                       |
|                              | 35-45            | 1931         | 14%          | 67                       |
|                              | 45-55            | 5478         | 38%          | 66                       |
|                              | 55-65            | 3177         | 22%          | 66                       |
|                              | >65              | 211          | 2%           | 69                       |
| Kvinder                      | 18-25            | 3242         | 16%          | 57                       |
|                              | 25-35            | 2839         | 14%          | 56                       |
|                              | 35-45            | 2824         | 14%          | 56                       |
|                              | 45-55            | 8123         | 40%          | 54                       |
|                              | 55-65            | 3380         | 17%          | 58                       |
|                              | >65              | 49           | 0%           | 55                       |

---

*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](mailto:rikn@di.dk)

+45 30 38 15 36