



Rødkålssalat med rugkerner

2016-12-20 08:15 CET

Pas på julehjertet

De officielle kostråd bliver gerne sat på pause i juletiden, der står i traditionernes tegn med alt hvad der hører til af snaps, flæskesteg og sovs og gerne meget af det. I januar giver vi den også fuld gas, men denne gang i fitnesscentret.

Vi accepterer de ekstra kilo på sidebenene i december for så at kæmpe med dem i januar, men er det ikke muligt at forene traditioner og god samvittighed?

”Nogle bliver lidt forskrækkede, når vi nævner fuldkornsæbleskiver eller fuldkornsvaniljekranse fordi der er noget helligt over julens mad. Men vi har udviklet disse opskrifter, fordi de smager super godt, og der er nogle der ønsker det alternativ” siger Camilla Toft Petersen, kampagneleder for Fuldkornspartnerskabet.

[Prøv fx. denne lækre opskrift på vaniljekranse](#) med Hvid Hvede. Denne fuldkornsvariant er særligt velegnet til lyst og sødt bagværk pga. sin milde smag og lyse udseende. Eller giv stegen og sovsen godt selskab med [denne julesalat med speltkerner og granatæble](#).

Mens julen for nogle er et fripas til at spise hvad man vil, må andre tænke sig lidt ekstra om, når de sætter sig ved bordet.

”Madglæde handler om nydelse – ikke om mængden.” siger Lotte Juul Madsen, klinisk diætist ved Hjerteforeningen. *”Juletiden udfordrer sundheden med et tag-selv bord af fedt, sukker og overspisning. Det kan synes næsten umuligt at skulle holde vægten og den sunde kurs gennem december. Det handler om at sno sig.”* siger Lotte Juul Madsen, klinisk diætist ved Hjerteforeningen.

Tips til en hjertesund jul ifølge Lotte Juul Madsen:

- Dan dig et overblik over maden til julefrokosten/julebuffeten. Spis ikke af det hele, men vælg kun det, som du har allermost lyst til. Vi vil så gerne smage det hele, men det løber op i mange kalorier, hvis vi spiser alle madretter fra den ene ende af bordet til den anden. Spis lidt, men spis godt.
- Spis langsomt, hold pauser og nyd maden. Tempoet er vigtig i forhold til at smage på maden og mærke mæthed. Hurtig spising medfører ofte, at vi får overspist. Vælg lækkert fuldkornsbrød og groft rugbrød. Skær rugbrødet i kvarte og spis mindre, men smag på mere.
- Pynt bordet med smukke salater. Flotte rødkåls-, hvidkåls- og rødbedesalater giver frokosten smag, farve og sundhed. Pift salaterne op med nødder, tranebær eller appelsin.
- Vælg fisk og gør hermed din julefrokost hjertesund. Sild, røget laks, fiskefrikadeller og lun makrel indeholder sunde fedtstoffer. Fisk gavner dit hjerte og din sundhed.
- Sæt dig længere end en armslængde fra de søde sager. Meget

spisning sker per automatik uden at vi smager og nyder det. Spiser vi uden at smage og nyde det søde, så er det ikke kalorierne værd.

- Flyt julearrangementet fra spisebordet og ud i naturen. Gå tur i skoven, langs stranden, på julemarkedet eller i den julepyntede by. Husk på at julen handler om at være sammen.

Fakta om hjertesygdomme i Danmark

- Mere end 466.000 danskere lever med en hjerte-kar-sygdom.
- Forhøjet blodtryk er en af hovedårsagerne til hjerte-kar-sygdom.
- Hjerte-kar-sygdom er den næst-hyppigste dødsårsdag i Danmark.
- Omkring 30 procent af personer med forhøjet blodtryk er ikke klar over, at de har det.
- Antallet af dødsfald, som skyldes hjerte-kar-sygdomme er halveret fra 1994 til 2014.

Kilde: Hjerteforeningen

Opskrifter:

<http://www.fuldkorn.dk/opskrifter/304-hovedretter/fuldkornsrisingr%C3%B8d> (Fuldkornsrisingrød)

<http://www.fuldkorn.dk/opskrifter/303-frokost-og-lette-retter/r%C3%B8dkaalssalat-med-rugkerner> (Rødkålssalat med rugkerner)

<http://www.fuldkorn.dk/opskrifter/306-desserter/%C3%A6bleskiver-med-fuldkorn> (fuldkornsæbleskiver)

<http://www.fuldkorn.dk/opskrifter/305-snacks/julekugler> (julekugler)

<http://www.fuldkorn.dk/opskrifter/306-desserter/vaniljekranse-med-fuldkorn> (vaniljekranse)

<http://www.fuldkorn.dk/opskrifter/303-frokost-og-lette-retter/julesalat-med-speltkerner-og-granat%C3%A6ble> (julesalat med speltkerner)

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