



2023-12-08 07:00 CET

Sådan undgår du, at bukserne revner efter julefrokosten

For nogle mennesker ender den hyggelige juletid med, at man får spist for meget julemad, som er mere fed end den mad, vi plejer at spise, og som ikke indeholder lige så mange kostfibre. Det kan efterlade os utilpasse, og vi fortryder ofte, at vi lige tog de ekstra frikadeller og den ekstra portion flæskesteg med det hele. Fuldkornspartnerskabet præsenterer derfor nogle enkle råd, som skal få dig sikkert igennem julefrokosten.

Julen skal nydes - både julemaden, julesmåkagerne og de hyggelige stunder med familien – men nogle af os oplever at få spist for meget julemad, hvilket

efterlader os utilpasse. Fuldkornspartnerskabet giver dig her nogle enkle råd til, hvordan du kommer godt igennem julefrokosterne uden at overspise. Målet er, at du kan danse, når du forlader julebordet. For det er godt at røre sig efter at have siddet ned i mange timer.

Råd nr. 1: Spis langsomt - tyg, tyg, tyg. Ved at spise langsomt og bruge god tid på at spise maden, spiser man typisk mindre. Mæthedsfølelse opstår blandt andet mens, maden tygges.

Råd nr. 2: Du har én tallerken at gøre godt med - gennem hele måltidet. På denne måde nedsætter du dit samlede madindtag og reducerer risikoen for at overspise. Du gør samtidig noget aktivt for ikke at spise for meget. Så udvælg den mad du sætter allermest pris på.

Råd nr. 3: Vælg fuldkornsrugbrød til julefrokosten. Det høje indhold af kostfibre gør, at det mætter mere og kostfibrene hjælper med at sætte fordøjelsen i gang.

Råd nr. 4: Servér grove grøntsager eller kål som tilbehør til den traditionelle julemiddag eller frokost. Det kan fx være en lækker grønkålssalat, rødkålssalat eller bagte rodfrugter.

Råd nr. 5: Drik rigelig vand til maden.

Råd nr. 6: Gå ture og bevæg dig i julen.

”Der er intet, som er forbudt at spise i julen – men fuldkorn må meget gerne være førstevalget, og her er det oplagt at vælge rugbrød med fuldkornslogo til julefrokosterne. Det kan også være fuldkornsknækbrød til osten, og du kan erstatte 10-25% af melet med fuldkornsmel i både småkager, bagværk, brød og æbleskiver” siger Lisa Heidi Witt klinisk diætist i Diabetesforeningen.

Det er en god idé at følge disse råd hele året og ikke kun i forbindelse med årets julefrokoster. Som man siger, så er det ikke det du spiser mellem jul og nytår, der gør forskellen, men det du spiser mellem nytår og jul. Glædelig jul!

forbedre folkesundheden ved at få danskerne til at spise mere fuldkorn.

Bag Fuldkornspartnerskabet står Fødearestyrelsen, Kræftens Bekæmpelse, Hjerteforeningen, Diabetesforeningen og en række fødearevirksomheder.

Kontaktpersoner



Rikke Iben Neess

Pressekontakt

Kampagneleder

Pressekontakt

rikn@di.dk

+45 30 38 15 36