



Fakta om fuldkorn

Fuldkornspartnerskabet:

Det videnskabelige grundlag for at fremme danskernes indtag af fuldkorn og fuldkornsprodukter er blevet til i et partnerskabssamarbejde. Fuldkornspartnerskaber er et samarbejde mellem sundhedsorganisationer, erhverv, myndigheder og detailhandlen.

Fuldkornspartnerskabet består af følgende:

Bageri- og Konditormestre i Danmark, Credin, Dansk Supermarked, Diabetesforeningen, Foreningen af Kliniske Diætister, DI Fødevarer, Fødevarestyrelsen, Hjerteforeningen, Kohberg Brød A/S, Kræftens Bekæmpelse, Lantmännen Ceralia A/S, Lantmännen Schulstad A/S, Landmännen Unibake A/S, Mejeriforeningen, Nyker brød, Pågen A/S, Quaker Oats, Skærtøft Mølle, Valsemøllen A/S, Wasabröd.

Partnerskabet støttes af REMA 1000, Super Best, Løvbjerg og Danske Købmænd og COOP.

Få mere information om fuldkornspartnerskabet på www.fuldkorn.dk

Kampagnestart:

Fuldkornkampagnen har kick-off i uge 2, 2009 og skal løbe helt frem til 2011. Regitze Siggaard er leder af kampagnen, og Nils Brinck Nielsen fra Valsemøllen A/S er formand for bestyrelsen.

Fuldkornslogoet:

Fuldkornslogoet er en ny måde at gøre det let for forbrugerne at vælge produkter med fuldkorn. Det lanceres i uge 2, 2009.

Kategorien fuldkornsprodukter dækker følgende:

- Mel og gryn
- Brød og knækbrød
- Ris
- Morgenmadscerealier
- Pasta og nudler

Logoet er forbrugerens garanti for, at et givent produkt er et sundt fuldkornsprodukt.

Fuldkornspartnerskabet stiller krav til procentdelen af fuldkorn i produktet. Kravene til produkterne er følgende:



Produktgruppe	Fuldkorn	Øvrige vilkår
Mel, gryn og ris	100% fuldkorn regnet på produktets tørstof (% TS)	- kostfiber mindst 6 g/100 g (mht. fuldkornsrís: se fodnote 1)
Brød	Mindst 50 % fuldkorn regnet på produktets tørstof (% TS) og mindst 30 % fuldkorn regnet som QUID. Begge dele skal være opfyldt.	- fedt højst 7 g/100 g - sukkerarter totalt højst 5 g/100 g - natrium højst 0,5 g/100 g - kostfiber mindst 5 g/100 g
Knækbrød	Mindst 60% fuldkorn regnet på produktets tørstof (% TS)	- fedt højst 7 g/100 g - sukkerarter totalt højst 5 g/100 g - natrium højst 0,5 g/100 g - kostfiber mindst 6 g/100 g
Morgenmadscerealier	Mindst 60% fuldkorn regnet på produktets tørstof (% TS)	- fedt højst 7 g/100 g - fremstillede sukkerarter højst 10 g/100 g - sukkerarter totalt højst 13 g/100 g - natrium højst 0,5 g/100 g - kostfiber mindst 6 g/100 g
Pasta og nudler (uden fyld)	Mindst 60% fuldkorn regnet på produktets tørstof (% TS)	- natrium højst 0,04 g/100 g beregnet ud fra produktets tørstof - kostfiber mindst 6 g/100 g beregnet ud fra produktets tørstof

Hvad er fuldkorn:

Fuldkorn kan både være hele og forarbejdede kerner. Det vigtige er, at alle dele af kornet er brugt – også skaldele og kim. Det er nemlig her, at de fleste fibre, vitaminer og mineraler sidder. Fuldkorn kan sagtens være malet, når blot melet indeholder hele kernen. Er kernerne forarbejdede, skal de stadig have samme indhold af alle stoffer som den oprindelige kerne.

I almindelig hvedemel fjerner man kornets skaller. Dermed fjerner man også en række vigtige mineraler og vitaminer.

Næringsindhold pr. 100 gram fuldkorns mel og hvidt mel:

Fuldkornsmel	Hvidt mel
339 Kalorier	364 Kalorier
12, 2 gram fiber	2, 7 gram fiber
34 gram calcium	15 gram calcium
138 mg. Magnesium	22 mg. magnesium

Der er fuldkorn i mange ting. Fx i rugbrød og havregryn, som er rigtig gode kilder til fuldkorn. Men også lysere brød, knækbrød, ris, pasta, mysli og andre morgenmadsprodukter kan være gode kilder til fuldkorn.

Danskerne og fuldkorn:

Kun ca. 6 % af befolkningen får det fuldkorn kroppen egentlig har behov for. En ny antropologisk undersøgelse af danskernes brødvaner konkluderer, at danskerne mener, at hvidt brød er hyggeligt, mens mørkt brød er fyldfoder. Undersøgelsen 'Fuld af korn' er lavet af antropologer fra Kræftens Bekæmpelse på vegne af Fuldkornspartnerskabet.



Danskerne er ikke sikre på, hvad fuldkorn egentlig er. *“Jeg kender ikke noget korn, der hedder fuldkorn,”* lyder f.eks. et af citaterne fra respondenterne i undersøgelsen. Alligevel deles brød op i kategorierne 'hverdag' og 'fest'. Rugbrødet er en hverdags-spise, mens det lyse brød er lidt mere hyggeligt og lækkert. Og fuldkornsbrød - det er noget med synlige, hele kerner i.

Rapporten 'Fuld af korn' kan også fås ved henvendelse til fuldkornssekretariatet på llu@fuldkorn.dk.

“Vores undersøgelse viser, at folk forbinder det lyse brød med hygge, socialt samvær, weekend og nydelse, mens fuldkornsbrød i skikkelse af rugbrød, forbindes med arbejde, hverdag og pligt. Samtidig er der mange, der mener, at fuldkorn alene findes i rugbrød, og at fuldkorn er lig med tydelige hele kerner,” siger antropolog Gry Skrædderdal Jakobsen.

Hvor meget fuldkorn:

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man vælger fuldkorn først, når man spiser morgenmadsprodukter, brød, ris eller pasta. Konkret anbefales at man skal spise 75 gram om dagen. Det svarer f.eks. til én portion havregryn og en til to skiver rugbrød hver dag

Langt de fleste danskere spiser kun omkring 30 gram fuldkorn om dagen og altså under halvdelen af, hvad Fødevarestyrelsen anbefaler.

I dag er det især børn og ældre, der spiser meget fuldkorn, mens de unge - især de 14-24-årige - kun spiser meget få fuldkornsprodukter.

Rugbrød er det fuldkornsprodukt, der bidrager mest til fuldkornsindtaget for både børn og voksne i Danmark. Det er således frokosten, der bidrager med halvdelen af det daglige fuldkornsindtag hos både børn og voksne.

På andenpladsen over fødevarer, der giver danskerne fuldkorn, findes havregryn.

Derfor er fuldkorn godt:

- Fuldkorn hjælper på fordøjelsen
- Fuldkorn øger mæthedsfølelsen
- Fuldkorn er med til at forebygge overvægt. Undersøgelser har vist, at kvinder, der spiser meget fuldkorn, har tendens til et lavere BMI end kvinder, der ikke spiser meget fuldkorn.
- Fuldkorn kan medvirke til at nedsætte risikoen for en række alvorlige livsstilssygdomme såsom hjerte-kar-sygdomme og type 2 diabetes
- Fuldkorns forebyggende betydning i forhold til kræft undersøges i et stort nordisk forskningsprojekt. Projektet ledes af Kræftens Bekæmpelse
- Fuldkorn er med til at holde blodsukkeret stabilt i længere tid

Januar 2009



Fuldkornsprodukter:

Det er vigtigt at variere de fuldkornsprodukter, man indtager. Vælg mellem:
Rugbrød og andet lysere brød med fuldkorn, havregryn, fuldkornspasta, brune ris,
byg, spelt, fuldkorns couscous og fuldkornsbulgur.

Læs mere om Fuldkornspartnerskabet på:
www.fuldkorn.dk

Vi l vide mere om fuldkornspartnerskabet kontakt

Regitze Siggaard, Partnerskabsansvarlig, tlf. 30 38 15 36, rsi@fuldkorn.dk
Lærke Lund, Kommunikationsansvarlig, tlf. 30 38 15 46, llu@fuldkorn.dk