



Pressemeddelelse juni 2010

Danskerne er vilde med fuldkorn

Danskerne er vilde med fuldkornsprodukter. Mens den samlede mængde af brød- og kornprodukter er konstant, er der stor vækst af fuldkornsprodukter med fuldkornslogoet. Det betyder, at danskerne i stigende grad erstatter hvedemelsprodukter med de grovere fuldkornsversioner. Det kan komme folkesundheden til gode.

Produkter med fuldkornslogo i kategorierne mel, hvedebrød, rugbrød, morgenmad og dybfrostbrød har gennem det sidste år været i massiv vækst. Det viser nye målinger fra analysefirmaet Nielsen.

Formand for Foreningen af Kliniske Diætister, Ginny Rhodes, er begejstret for udviklingen:

”Det er en meget positiv udvikling, at danskerne nu er begyndt at vælge fuldkornsprodukter frem for produkter baseret på almindelig hvedemel. Vi ved, at fuldkorn indeholder flere vitaminer og mineraler, fordi man får det hele med fra kornet. Desuden har fuldkorn en række positive egenskaber i forhold til bl.a. forebyggelse af fedme. Fuldkorn mætter mere og det holder blodsukkeret stabilt længere. Der er ingen tvivl om, at det er positivt for folkesundheden, hvis denne udvikling fortsætter,” siger hun.

Helt konkret viser målingerne fra Nielsen, at volumen af produkter med fuldkornslogoet er steget 26 procent, når man sammenligner perioden uge 9-20 i 2010 med samme periode sidste år. Samtidig viser tallene, at den samlede volumen i salg af kornprodukter stort set ikke har ændret sig, da volumen er steget med 3 procent. Og eftersom der ikke bliver solgt flere kornprodukter alt i alt, betyder det, at danskerne er begyndt at udskifte hvedemelsprodukter med de sundere fuldkornsprodukter.

Samtidig viser Nielsens analyse, at nok trækker ny-lanceringer en stor del af væksten, men forbruget af fuldkornslogomærkede produkter, som også var på supermarkedets hylder i 2009 er også steget. Produkter mærket med fuldkornslogo, der både var på markedet i 2009 og i 2010 er steget 9 procent i volumen siden 2009.

”De nye tal viser, at danskerne i stigende grad vælger fuldkornsprodukter. Og det er meget positiv, da fuldkorn har en forebyggende effekt på en række sygdomme som hjertekarsygdomme og type 2 diabetes. Den positive udvikling viser, at det betaler sig at arbejde målrettet for, at industrien udvikler sunde fødevarer, der sikrer, at det er let for forbrugerne at vælge sunde fødevarer”, siger sundhedchef i Hjerteforeningen Charlotte Kira Kimby.

”Vi ved, at fuldkorn er sundt og godt for folkesundheden. Det faktum, at fuldkornsvarianter sælger godt både som etablerede produkter og nyheder betyder, at fuldkornskampagnen virker og, at det godt kan betale sig at udvikle og investere i sunde produkter til danskerne. Vi er meget glade for udviklingen i Fuldkornpartnerskabet” udtaler Rikke Neess, der er kampagneleder for Fuldkornpartnerskabet.

Fuldkorn og danskerne

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man vælger fuldkorn først, når man spiser morgenmadsprodukter, brød, ris eller pasta. Fuldkorn har en række sundhedsfordele og konkret anbefales det, at man som voksen spiser min. 75 gram fuldkorn om dagen. Det svarer f.eks. til én portion havregryn og en til to skiver rugbrød hver dag. Børn mellem 4 og 10 år anbefales det at spise 40-60 gram fuldkorn dagligt.

Vil du vide mere:

Kontakt venligst partnerskabsansvarlig og kampagneleder, Rikke Neess, på tlf. 30 38 15 36.

Du er også velkommen til at kontakte sundhedschef for Hjerteforeningen, Charlotte Kira Kimby på tlf. 33 66 99 03 eller formand for Foreningen af Kliniske Diætister, Ginny Rhodes på tlf. 20 78 61 10

Har du behov for yderligere materiale, kontakt da venligst Essencius, Charlotte Frost, på tlf. 21 20 26 83 eller Christina Schärfe Lambach på tlf. 40 55 53 06.

Fakta om Nielsen-analysen:

Periode: Fra og med uge 9 til og med uge 20 2010 og fra og med uge 10 til og med uge 21 2009.

Kilde: The Nielsen Company, ScanTrack Dagligvareindeks.

Kategorier der er analyseret og målt:

Mel

Knækbrød

Hvedebrød

Rugbrød

Morgenmad

Dybfrost bageprodukter

Udvikling for produkter med fuldkornslogo:

Salg i kg (volumen)

Produkter med fuldkornslogo i ovennævnte kategorier akkumuleret: Indeks 126 i forhold til samme periode sidste år.

Udvikling for produkter med fuldkornslogo – uden nylanceringer:

Salg i kg. (volumen)

Produkter med fuldkornslogo i ovennævnte kategorier akkumuleret og rensset for nyheder lanceret efter uge 10-21 2009: Indeks 109 i forhold til samme periode sidste år.

Udvikling for det samlede marked:

Salg i kg (volumen)

Det samlede marked for alle produkter i ovennævnte kategorier akkumuleret: Indeks 103 i forhold til samme periode sidste år.

Bemærk, at der ikke er medregnet produkter med fuldkornslogo, der sælges som private label f.eks. i Dansk Supermarked.

Nielsens Dagligvare Indeks bygger på salgstal fra den danske dagligvarehandel. Universet for salgstallene fra fuldkornsprojektet er Dansk dagligvarehandel inkl. Aldi/Lidl. Uafhængige købmænd med en omsætning under 15 mio. kr. indgår ikke i Nielsens indeks. Indekset primært baseret på ugentligt scannede salgsdata.

Fakta om fuldkorn

I forhold til traditionelt hvedemel indeholder fuldkornsmel større mængder af de næringsstoffer, som er væsentlige i vores daglige kost. Et højt kostfiberindhold i fuldkornsmel betyder, at produkter med fuldkornsmel giver en længerevarende mæthedsfølelse.

Selv om de fleste godt ved, at man skal spise groft i form af fuldkorn, så spiser danskerne alligevel mindre rugbrød end for 20 år siden. Rugbrød i madpakker og skolemadordninger erstattes i stigende grad af brødtyper med et lavt fuldkornsindhold. Derfor arbejder Fuldkornspartnerskabet for at udvikle flere brødtyper med højt fuldkornsindhold.

Fuldkornspartnerskabet:

Det videnskabelige grundlag for at fremme danskernes indtag af fuldkorn og fuldkornsprodukter er udarbejdet af DTU i rapporten "FULDKORN – Definition og vidensgrundlag for anbefaling af fuldkornsindtag i Danmark". Fuldkornspartnerskabet er et samarbejde mellem sundhedsorganisationer, erhverv, myndigheder og detailhandlen. De konkrete partnere kan ses på fuldkorn.dk.

Kampagnestart:

Fuldkornkampagnen havde kick-off i uge 2, 2009. Rikke Neess er kampagneleder, og Niels Brinch-Nielsen adm. direktør for Valsemøllen A/S er formand for Fuldkornspartnerskabets bestyrelse. Morten Strunge Meyer projektchef i Kræftens Bekæmpelse og Bente Stærk chefkonsulent i Fødevarestyrelsen er begge næstformænd i Fuldkornspartnerskabets bestyrelse.

Fuldkornslogoet:

Fuldkornslogoet skal gøre det let for forbrugerne at vælge produkter med et højt fuldkornsindhold. Logoet blev lanceret i uge 2, 2009.

Kategorien fuldkornsprodukter dækker:

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

Logoet er forbrugerens garanti for, at et givent produkt har et højt fuldkornsindhold og også på anden vis er ernæringsmæssigt godt. For at sikre at fuldkornslogoet ikke anvendes på ernæringsmæssige underlødige produkter er det en forudsætning for at bære fuldkornslogoet, at produktet overholder krav til indhold af fedt, salt, kostfiber og sukker som svarer til Nøglehulsmærket.

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

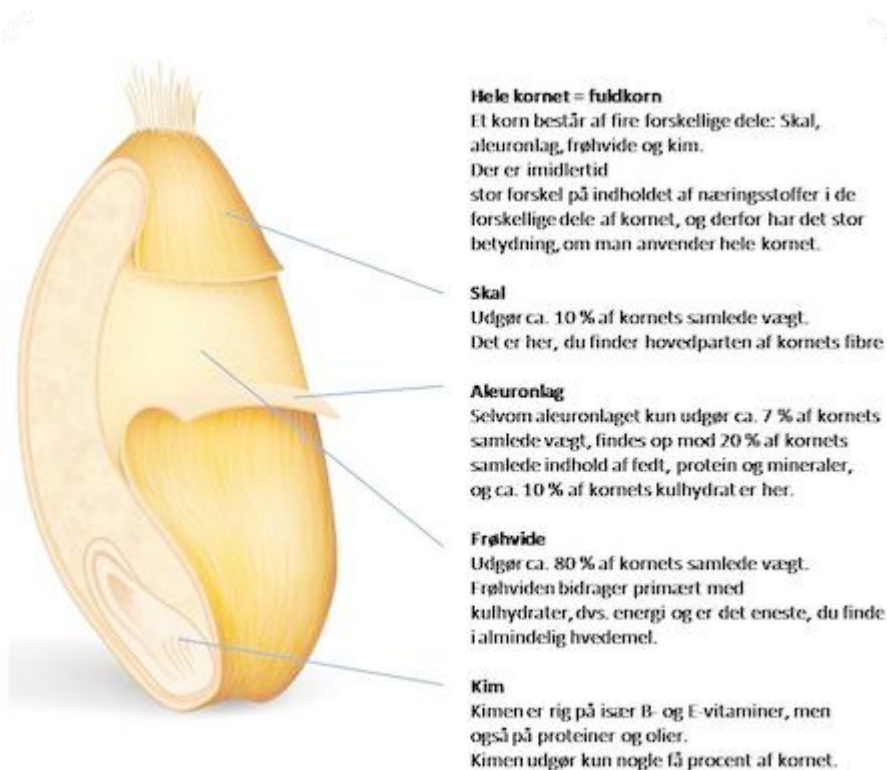
Produktgruppe	Fuldkorn	Øvrige vilkår
Mel, gryn og ris	100 % fuldkorn regnet på produktets tørstof (% TS)	- Kostfiber mindst 6 g/100 g (mht. fuldkornsrís: se fodnote 1)
Brød	Mindst 50 % fuldkorn regnet på produktets tørstof (% TS) og mindst 30 % fuldkorn regnet som QUID. Begge dele skal være opfyldt	- 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

1) Fuldkornsrís vil dog kunne anvende fuldkornsslogoet, uanset at produktet ikke kan nøglehulsmærkes pga. kravet om mindst 6 gram kostfiber/100 gram (det naturlige indhold af kostfiber i fuldkornsrís ligger på 2-3 gram/100 gram).

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 præcis samme indhold af stoffer som den oprindelige kerne.

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



vitaminer.

Mange tror, at fuldkorn er det samme som hele kerner. Men det er ikke helt korrekt.

Fuldkorn kan både være hele og forarbejdede kerner – for eksempel knækkede, skårne eller malet til fuldkornsmel. Det vigtige er, at alle dele af kornet er taget med – også den ydre skal og den inderste del, som hedder kimen. Det er nemlig i disse dele, at de fleste vitaminer og mineraler sidder.

Fuldkorn

I Danmark definerer vi fuldkorn som kerner, der kommer fra:

- Hvede
- Rug
- Byg
- Havre
- Majs (tørret)
- Hirse
- Ris
- Sorgum (mest i foder)

Ikke fuldkorn

Kerner fra følgende er IKKE fuldkorn:

- Solsikkekerner
- Græskarkerner
- Sesamfrø
- Vilde ris
- Boghvede

Der findes også andre produkter, der er lavet af korn og mel, men som ikke nødvendigvis er fuldkornsprodukter. Cous-cous er et hvedemelsprodukt, der - ligesom pasta - kun er fuldkorn, hvis det eksplicit fremgår på pakken. Et andet eksempel er cornflakes, som godt nok er fremstillet af majs, men det yderste lag af majs-kornet er sorteret fra.

Gå efter fuldkornslogoet, når du handler. Så er du på den sikre side.

Næringsindhold pr. 100 gram fuldkorns hvedemel og hvede mel: (Kilde: DTU Fødevarerinstitutionen – Fødevarerdatabanken)

Fuldkornshvedemel	Hvede mel
341 Kalorier/ 1426 kJ	353 Kalorier/ 1476 kJ
11,6 gram kostfiber	3,7 gram kostfiber
29,8 mg. Calcium	17,4 mg. Calcium
103 mg. Magnesium	25 mg. Magnesium

Der er fuldkorn i mange ting. F.eks. 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.

Hvor meget fuldkorn:

Fødevarestyrelsen anbefaler, at man vælger fuldkorn først, når man spiser morgenmadsprodukter, brød, ris eller pasta. Konkret anbefales det, at man skal spise 75 gram om dagen. Det svarer f.eks. til én portion havregryn og en til to skiver rugbrød hver dag. Børn mellem 4 og 10 år anbefales at spise 40-60 gram fuldkorn dagligt.

Langt de fleste danskere spiser kun omkring 30 gram fuldkorn om dagen og altså under halvdelen af den anbefalede mængde.

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

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.

Hvordan får jeg mere?

Godt 90 % af danskerne får ikke nok fuldkorn. Her kan du få nogle gode tips til, hvordan du kan få mere fuldkorn - hver dag:

- Vælg produkter med fuldkornslogoet
- Erstat noget af det hvide mel med fuldkornshvedemel, når du bager f.eks. brød og muffins
- Prøv en lækker havregrød til morgenmad – kom gerne tørret frugt og krydderier i
- Brug havregryn i frikadellerne i stedet for hvidt mel
- Erstat almindelig hvid pasta med fuldkornspasta
- Spørg efter fuldkornsprodukter hos bageren, og når du spiser ude
- Prøv fuldkornsvarianter af burgerboller og pølsebrød
- Kom hele kogte hvedekerner i salater
- Byt en af dine skiver hvide brød ud med et lyst fuldkornsbrød
- Indfør fuldkornsknækbrød til eftermiddagshygge

Langt de fleste danskere har brug for mere fuldkorn. Vælg derfor altid fuldkorn først.

Derfor er fuldkorn godt:

- Fuldkorn holder maven i gang
- Fuldkorn øger mæthedsfølelsen
- Fuldkorn er med til at forebygge overvægt
- Fuldkorn kan medvirke til at nedsætte risikoen for en række alvorlige livsstilssygdomme såsom hjerte-karsygdomme og type 2 diabetes
- Fuldkorns forebyggende betydning i forhold til kræft undersøges i et stort nordisk forskningsprojekt. Projektet ledes af Kræftens Bekæmpelse

Fuldkornsprodukter:

Det er godt at variere de fuldkornsprodukter, man indtager. Vælg mellem f.eks.: Rugbrød og andet lysere brød med fuldkorn, havregryn, fuldkornspasta, brune ris, byg, spelt, fuldkornscouscous og fuldkornsbulgur.