

# Fuldkorn – hvad må du sige?

## Dine kunder vil ha' fuldkorn. Men hvad må du egentlig sige, når du omtaler dine fuldkornsprodukter i din markedsføring?

Ja, som altid når det handler om fødevarer og sundhed, skal man passe på. Ikke noget med at overdrive de positive virkninger, og ikke noget med at tillægge det egenskaber og virkninger, som det ikke har. Så kan man nemlig nemt få ballade med myndighederne.

Men lad os tage udgangspunkt i, hvad myndighederne og eksperterne selv siger. Så værsgo' – her har vi plukket citater, tal og sætninger, som du trygt kan bruge i din markedsføring af dine fuldkornsprodukter.

**OBS:** Vær opmærksom på, at du ikke må bruge de forskellige organisationers logoer i din markedsføring.



### Kostrådscirklen

Fødevestyrelsen står bag Kostrådscirklen, som har erstattet den gamle madpyramide.

Kostrådscirklen viser dig, hvordan din mad kan se ud, hvis du vil spise sundt og varieret. Og så anbefaler Kostrådscirklen, at vi spiser masser af korn og brød – især det med fuldkorn.

Kostrådscirklen er et billede af De Officielle Kostråd og er inddelt i seks fødevarergrupper:

- Grøntsager og frugt
- Mad med fuldkorn og kartofler
- Nødder, frø og planteolier
- Bælgfrugter
- Mejeriprodukter og æg
- Fisk og kød

Det, der er virkelig interessant for os i bagerbranchen, er, hvor meget brød, korn og fuldkorn fylder.

Det kan derfor være en god idé at have en Kostrådscirkel hængende i butikken.

### Du kan hente Kostrådscirklen her hos Fødevestyrelsen:

<https://foedevarestyrelsen.dk/publikationer/2022/kostraadscirklen#:~:text=Kostr%C3%A5dscirklen%20er%20en%20visuel%20guide,hinanden%20if%C3%B8lge%20De%20officielle%20Kostr%C3%A5d.&text=Kostr%C3%A5dscirklen%20viser%20dig%2C%20hvordan%20din,spise%20planterigt%2C%20sundt%20og%20varieret.>



# Fuldkorn – hvad må du sige?

## DTU Fødevareinstituttet



Citat fra rapporten Nordiske Næringsstofanbefalinger fra juni 2024, som er lavet på bestilling af Fødevarestyrelsen:  
"Rapporten konkluderer, at et indtag på mindst 90 gram fuldkorn per dag reducerer risikoen for hjerte-kar-sygdom, visse cancerformer, type 2-diabetes og for tidlig død blandt voksne. Rapporten angiver desuden, at der sandsynligvis er yderligere fordele ved højere indtag."

Du må altså gerne skrive:

- Hvis du spiser 90 gram fuldkorn om dagen, har du mindre risiko for hjerte-kar-sygdomme, visse cancerformer, type 2-diabetes og for tidlig død blandt voksne. Og spiser du mere end 90 gram, ja, så er der sandsynligvis endnu flere fordele.

## Fødevarestyrelsen



"Spis mad med fuldkorn."

Sådan lyder ét af De Officielle Kostråd, som Fødevarestyrelsen står bag.

Og her er nogle flere af de ting, som Fødevarestyrelsen siger, og som du kan bruge i din markedsføring:

- Fuldkorn er en vigtig del af en sund og varieret kost. Fødevarestyrelsen anbefaler, at du spiser 90 gram fuldkorn om dagen – og gerne mere.
- Fuldkorn mætter godt. Det betyder, at du spiser mindre og får lettere ved at holde vægten.
- Fuldkorn er godt for fordøjelsen.
- Når du spiser fuldkorn, er det med til at mindske risikoen for hjerte-kar-sygdomme, type 2-diabetes og visse typer kræft.

Og hvis du gerne vil have **klima og miljø** med, så siger Fødevarestyrelsen, at:

- Kornprodukter er blandt de fødevarer, der har det laveste klimaaftryk.

Det er altså sundt for både dig og miljøet :-)



# Fuldkorn – hvad må du sige?

## Diabetesforeningen



- Fuldkorn forebygger både type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdom og tarmkræft. Så der er mange gode grunde til at spise fuldkorn.
- Spiser du et par skiver rugbrød og en portion havregryn, er du allerede godt på vej og nedsætter din risiko for at udvikle type 2-diabetes.

## Kræftens Bekæmpelse



- Spis dig rask: Fuldkorn øger antallet af år uden sygdom.
  - Et højt indtag af fuldkorn kan give dig flere sygdomsfrie år og reducere den tid, du lever med alvorlige kroniske sygdomme som kræft, hjertesygdom og diabetes. Der er altså god grund til at spise mere fuldkorn.
- De mænd, der spiser mest fuldkorn, lever i gennemsnit ét år længere uden alvorlig sygdom sammenlignet med de mænd, der spiser mindst. For kvinder er effekten lidt mindre, men stadig markant.
  - Fuldkorn til morgenmad giver ikke kun en sund og god start på dagen – det er også med til at mindske risikoen for tarmkræft.
  - Fuldkorn nedsætter risikoen for tarmkræft: Spiser du nok?

