



# De största missförstånden och svaren om fullkorn

**Maria Sitell**

*Dietist & kommunikationschef*

**BRÖDINSTITUTET**

9 nov – 21

# Hälsosam helhet

Maten vi äter ska vara god samtidigt som den ska ge oss den energi och de näringsämnen vi behöver. Vi behöver mångsidig kost för att må bra och få i oss nödvändiga vitaminer, mineraler, kolhydrater, proteiner och fett. Det finns inget enskilda livsmedel, förutom bröstmjölk under de första månaderna i livet, som kan ge oss alla näringsämnen vi behöver. Därför måste vi äta många olika sorters mat. Studier, där man har jämfört hälsan mellan grupper av människor som äter på olika sätt, visar att risken för hjärt- och kärlsjukdom, övervikt och vissa former av cancer minskar om man äter mat som baseras på:

- mycket grönsaker, framför allt gröna grönsaker, kål, lök, rotfrukter, bönor och ärtor
- frukt och bär
- nötter och frön
- fullkorn
- fisk och skaldjur
- vegetabilisk olja
- magra mejerivaror

Det går inte att säga exakt vad i maten som är viktigast för hälsan, men matvaror som grundas på grönsaker, frukt och bär, fullkornsprodukter och fisk ger mycket vitaminer, mineraler, antioxidanter och fibrer, dessutom fett och kolhydrater av god kvalitet.

[www.foodandnutritionresearch.net/index.php/fnr/article/view/20523/26297](http://www.foodandnutritionresearch.net/index.php/fnr/article/view/20523/26297)

## Vill du äta hälsosamt?

### • Mycket frukt och grönsaker

Ät gärna 500 gram grönsaker och frukt per dag. Det kan till exempel vara två rejäla nävar grönsaker och tre frukter. De innehåller vitaminer, mineraler, antioxidanter och fibrer.

### • Mycket fisk

Ät mycket fisk – gärna 2-3 gånger i veckan. Variera fet fisk med mager fisk och skaldjur. De ger vitamin D, jod, selen och den fetta fisken dessutom nyttigt omega 3-fett.

### • Mycket fullkorn

Välj bröd, flingor, gryn, pasta och ris med mycket fullkorn. De är rika på vitaminer, mineraler och fibrer.

### • Välj flytande matfett

Använd gärna mjuka fetter, flytande matfett eller olja när du lagar mat.

### • Lite salt

Salta sparsamt. Använd gärna joderat mineralsalt. Tänk på att färdigmat, bröd, charkvaror och ost ofta innehåller mycket salt.

### • Lite läsk, godis, snacks och kaffebröd

Dessa livsmedel ger mycket kalorier och litet näring. Se upp med söta drycker – det är lätt att dricka stora mängder utan att mättningen sätter stopp.

### • Välj nyckelhälsmärkt

Nyckelhälet står för mindre och/eller nyttigare fett, mindre socker och salt och mer fibrer och fullkorn.



## • Mycket fullkorn

Välj bröd, flingor, gryn, pasta och ris med mycket fullkorn. De är rika på vitaminer, mineraler och fibrer.

# Fullkornsintag - Sverige



Brödinstitutet



■ Enligt rek,

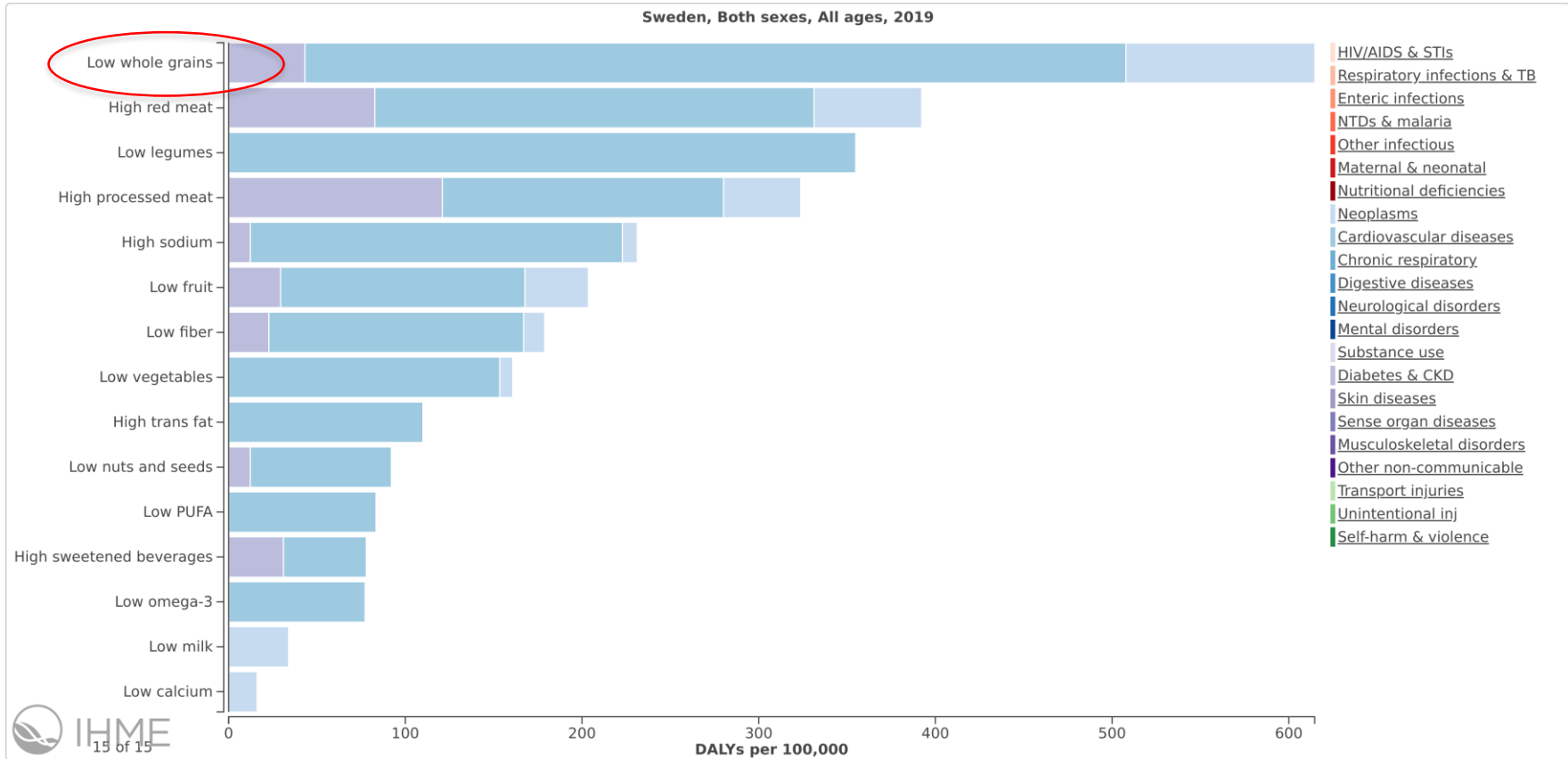
■ Ej enligt rek.

9 av 10 äter för lite.

# Olika kostfaktorerers påverkan på hälsan - SE



Brödinstitutet

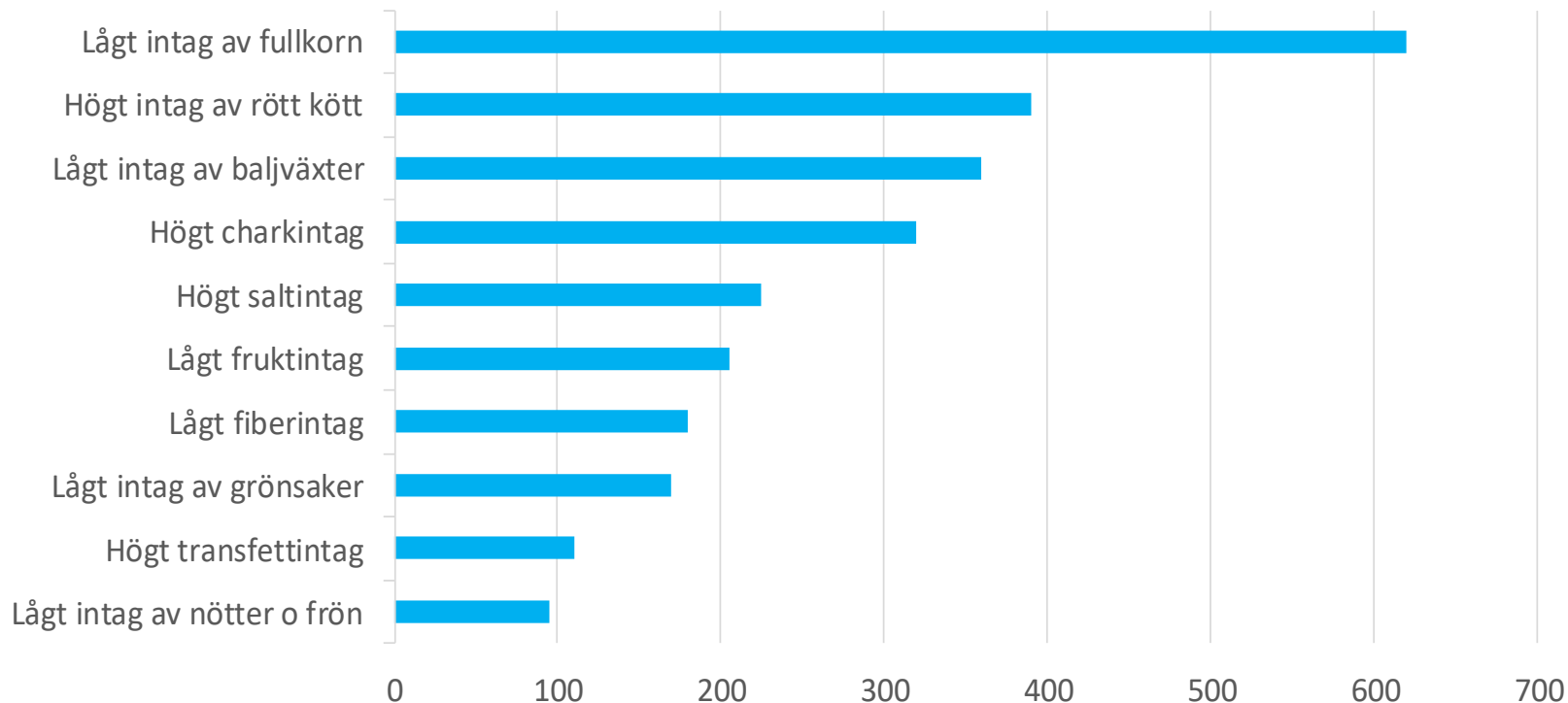


Summan av förlorade år på grund av tidig död eller funktionsnedsättning per 100 000 invånare i Sverige 2019 (DALYs). Källa: Global Burden of Disease (IHME).

# 10 - i - topp

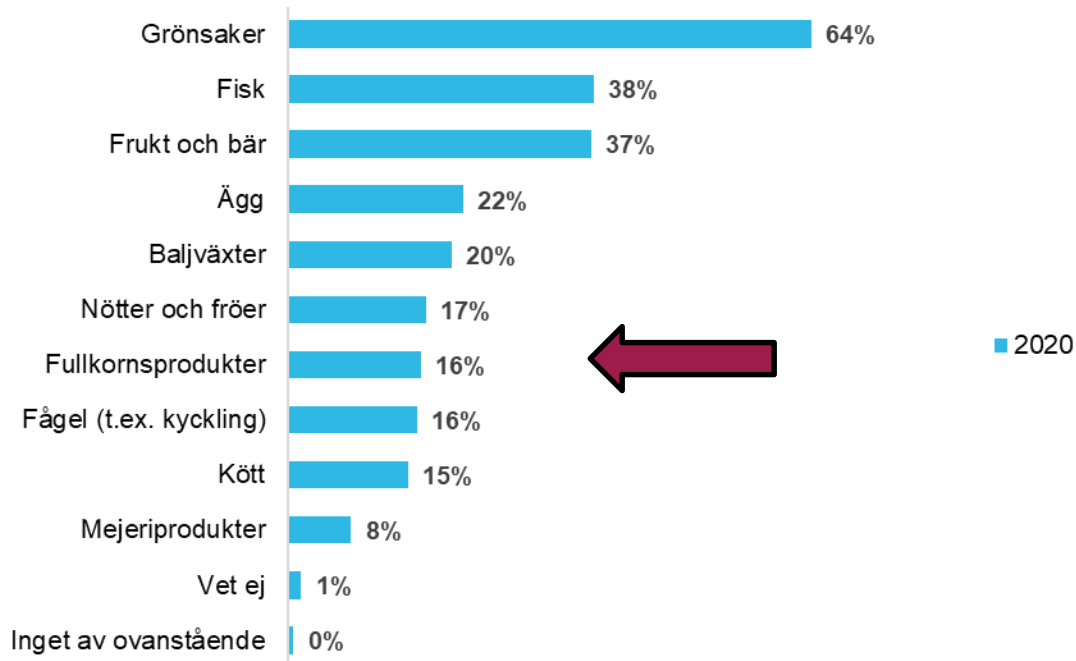


Brödinstitutet



Summan av förlorade år på grund av tidig död eller funktionsnedsättning per 100 000 invånare i Sverige 2019 (DALYS). Källa: Global Burden of Disease (IHME).

# Grönsaker, fisk, frukt och bär anses vara nyttigast - brist på kunskap om fullkorn



**Vilka av följande livsmedel tycker du är nyttigast?**  
(Flervalsfråga, max tre alternativ) n=1012

# Fullkorn vs fibrer 1.0



# FULLKORN



**VETE, RÅG , KORN, HAVRE, RIS, MAJS, HIRS, DURRA O SORGHUMARTER**

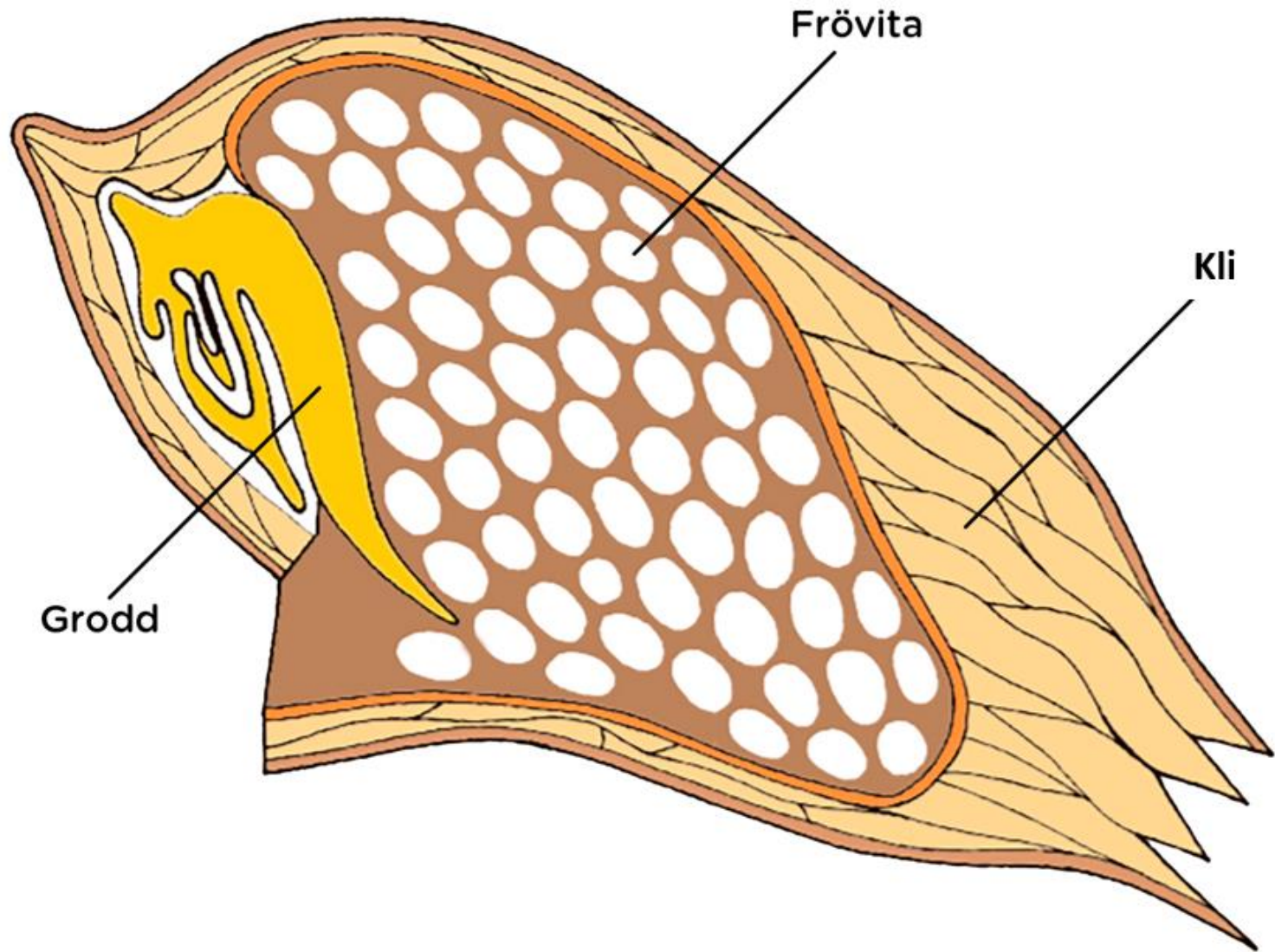


# FIBRER



Vad är ett fullkorn?





**Helt, malet eller krossat?**





Vad gör fullkorn  
för **nytta** egentligen?

**Hur mycket ska man äta?**



# Fullkorn

FAKTASERIE FRÅN LIVSMEDELSVERKET

Det är hälsosamt att välja bröd, flingor, gryn, pasta och ris som innehåller fullkorn. De är rika på kostfiber, järn, kalium, magnesium, folat (folsyra) och antioxidanter, som E-vitamin och fenoler, och växtsteroler. Fullkorn är det när hela kornet finns med, både hela korn och korn som har krossats eller malts till fullkornsmjöl. Det viktiga är att alla delar av kornet finns med, både frövit, grodd och kli. Fullkorn kan finnas av till exempel vete, råg, havre, korn, spelt, majs, ris och durra.



## VAR FINNS DET?

Grovt bröd och knäckebröd är bra källor till fullkorn och fibrer, men det finns många andra fullkornsprodukter, till exempel pasta, bulgur, couscous och ris. Gryn, som havregryn och rågflingor, liksom fullkornscouscous och -bulgur, består helt och hållet av fullkorn. I bröd och pasta varierar mängden fullkorn mellan olika sorter.

Ät mer fullkorn!  
Havregryn innehåller 100 % fullkorn.  
Havregrynsgröt är en perfekt fullkornskälla.

Ett enkelt sätt att hitta produkter med mycket fullkorn är att titta efter myckelhålet.



## VARFÖR ÄR DET BRA?

Studier visar att de som äter mycket fullkorn löper lägre risk att få hjärt- och kärtjukdomar, diabetes, övervikt och eventuellt också cancer. Innehållet av kostfibrer kan sänka blodtrycket och därmed minska risken för hjärt- och kärtjukdom. Växtsteroler sänker kolesterolhalten i blodet genom att minska upptaget av kolesterol i tarmen.

## HUR MYCKET ÄR LAGOM?

Cirka 70 g per dag är lagom för kvinnor och cirka 90 g per dag för män.

Det är ungefär:

- 1 portion havregrynsgröt och 1 portion fullkornspasta eller
- 2 skivor knäckebröd och 1 portion fullkornsbulgur



Läs mer på [www.livsmedelsverket.se](http://www.livsmedelsverket.se).  
Där kan du också testa dina matvanor i Matvanekollen och söka näringsinnehåll i olika livsmedel.

## VAR FINNS DET?

Grovt bröd och knäckebröd är bra källor till fullkorn och fibrer, men det finns många andra fullkornsprodukter, till exempel pasta, bulgur, couscous och ris. Gryn, som havregryn och rågflingor, liksom fullkornscouscous och -bulgur, består helt och hållet av fullkorn. I bröd och pasta varierar mängden fullkorn mellan olika sorter.

## HUR MYCKET ÄR LAGOM?

Cirka 70 g per dag är lagom för kvinnor och cirka 90 g per dag för män.

Det är ungefär:

- 1 portion havregrynsgröt och 1 portion fullkornspasta eller
- 2 skivor knäckebröd och 1 portion fullkornsbulgur

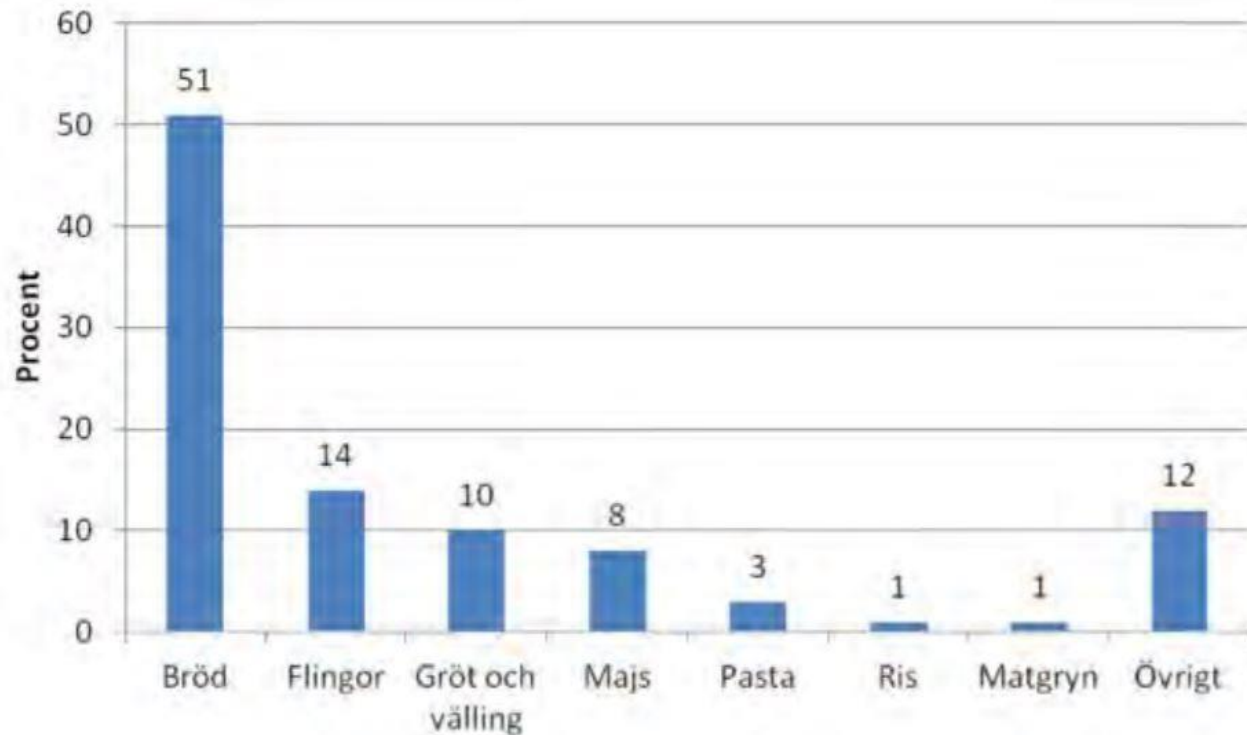


# Källor till fullkorn - Riksmaten



Brödinstitutet

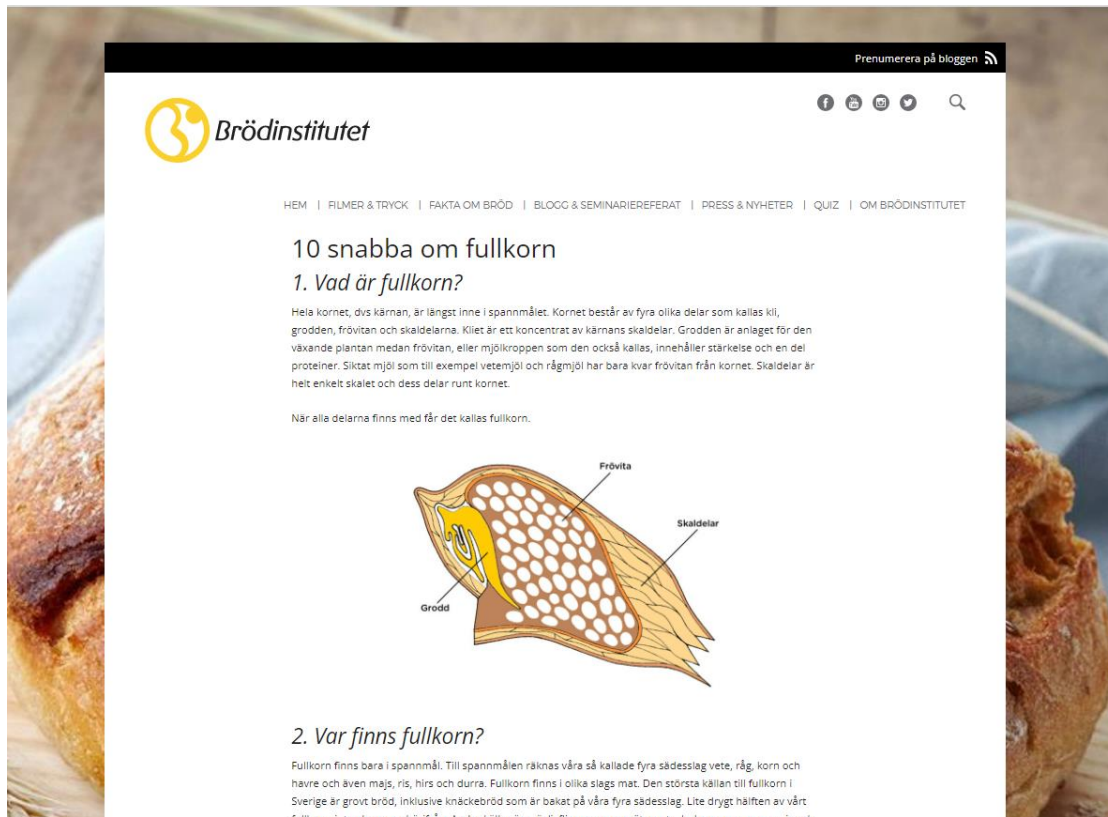
Figur 84. Procentuell fördelning av källor för fullkorn i kosten. *Percentage distribution of sources of whole grains in the diet.*





Det ger störst effekt på folkhälsan när *fler* äter *lite mer* fullkorn. Det är att alltså viktigare att många människor äter lite mer fullkorn än att få äter mycket mer.





PRENUMERERA PÅ BLOGGEN

Brödinstitutet

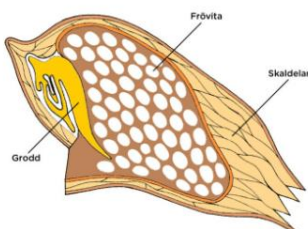
HEM | FILMER & TRYCK | FAKTA OM BRÖD | BLOGG & SEMINARIEREFERAT | PRESS & NYHETER | QUIZ | OM BRÖDINSTITUTET

## 10 snabba om fullkorn

### 1. Vad är fullkorn?

Hela kornet, dvs kärnan, är längst inne i spannmålet. Kornet består av fyra olika delar som kallas kli, grodden, frövitån och skaldelarna. Kliet är ett koncentrat av kärnans skaldelar. Grodden är anlagget för den växande plantan medan frövitån, eller mjölkroppen som den också kallas, innehåller stärkelse och en del proteiner. Siktat mjöl som till exempel vetemjöl och rågmjöl har bara kvar frövitån från kornet. Skaldelar är helt enkelt skalet och dess delar runt kornet.

När alla delarna finns med får det kallas fullkorn.



### 2. Var finns fullkorn?

Fullkorn finns bara i spannmål. Till spannmålen räknas våra så kallade fyra sädeslag vete, råg, korn och havre och även majs, ris, hirs och durra. Fullkorn finns i olika slags mat. Den största källan till fullkorn i Sverige är grovt bröd, inklusive knäckebröd som är bakat på våra fyra sädeslag. Lite drygt hälften av vårt fullkornslägg kommer från råg. Andra källor är till exempel flingor som råg, pasta, bulgur, couscous, majs och

10

## SNABBA OM FULLKORN



1. Fullkorn minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ 2 och tjock- och ändtarmscancer.
2. Fullkorn är den kostfaktor som förebygger ohälsa mest av all mat.
3. Fullkorn är bra för blodsockerkurvan, kolesterolnivåerna och blodtrycket.
4. Fullkorn ger näring till de goda tarmbakterierna som är bra för hälsan.
5. Fullkorn finns bara i spannmål och innehåller alla delar av kornet, alltså frövita, grodd, kli och skaldelar.
6. Det är i fullkornet som alla vitaminer, mineraler och fibrer finns. Det ger bland annat järn, folsyra, E- och B-vitaminer.
7. Fullkorn kan vara helt, krossat eller malt. Fullkornsbröd kan vara ljust, mörkt, mjukt eller hårt.
8. Vi behöver äta mycket mer fullkorn. 9 av 10 äter för lite. 4 skivor fullkornsbröd om dagen är en både god och bra regel.
9. Fullkorn finns i bröd, flingor, gryn, pasta, bulgur, couscous och ris.
10. Fullkorn är bäst, i alla fall när det gäller vad vi ska äta för hälsans skull.

Källor: Brödinstitutet grundar sig på Nya nordiska näringsrekommendationer 2012. På [brodinstitutet.se/fakta-om-bröd/vetenskapen-bakom-vad-vi-säger](http://brodinstitutet.se/fakta-om-bröd/vetenskapen-bakom-vad-vi-säger) finns källhänvisningar.



**TACK!**

**Maria Sitell**

Dietist & kommunikationschef

[maria@brodinstitutet.se](mailto:maria@brodinstitutet.se)

0707-64 58 84

Sociala medier @brodinstitutet @mariasitell