

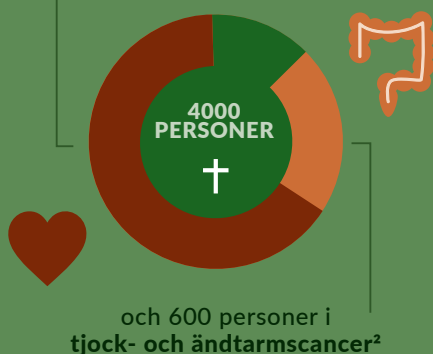
ÄT MER FULLKORN!

- 9 AV 10 ÄTER FÖR LITE¹

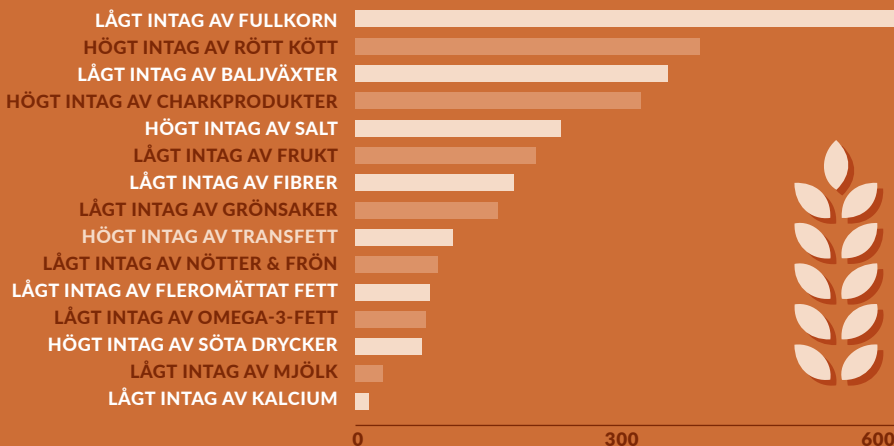
VARFÖR?

I SVERIGE DÖR ÖVER
4000 PERSONER
ÅRLIGENTILL FÖLJD AV
ETT OTILLRÄCKLIGT
FULLKORNSINTAG

Av dessa dör över 3000 personer
i hjärt-och kärlsjukdom



STÖRSTA RISKFAKTORERNA I VÅRA MATVANOR



Antalet förlorade friska år p.g.a för tidig död och sjuklighet, per 100 000 invånare i Sverige. (DALYs)

SVERIGE SKULLE ÅRLIGEN KUNNA SPARA
60 000 FRISKA ÅR MED ETT TILLRÄCKLIGT
FULLKORNSINTAG²

GRYN OCH SPANNMÅL ÄR KLIMATSMARTA LIVSMEDEL



KLIMATAVTRYCKET FRÅN EN
GENOMSnittlig KOST I SVERIGE³

FULLKORN MINSKAR RISKEN ATT UTVECKLA⁴



TJOCK- OCH
ÄNDTARMS-
CANCER

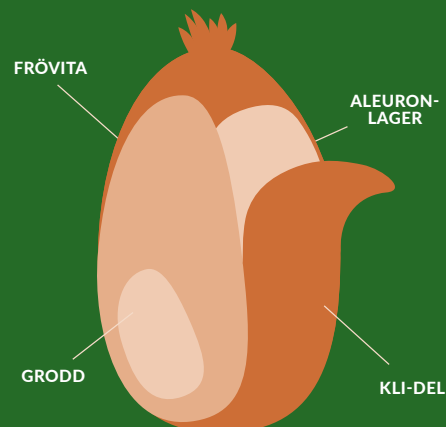


DIABETES
TYP 2



HJÄRT- OCH
KÄRLSJKDOM

FULLKORN = HELA KORNET INKLUSIVE GRODD OCH KLI



Fullkorn finns i råg, havre, korn, vete,
spelt, majs, ris, hirs och durra.

HUR?



REKOMMENDERAT DAGSINTAG
ÄR 70-90G FÖR VUXNA⁵

FULLKORN
TRE GÅNGER
VARJE DAG,
NYCKELHÅLET
VÄGLEDER DIG

