



Mediemeddelande

9.6.2026

## **Endast 5 % av finländska ungdomar får i sig tillräckligt med fullkorn – Fazer gör det enklare att öka fullkornsintaget genom produktutveckling**

**Finländska ungdomar får inte alls tillräckligt med fullkorn i sin kost. Enligt en ny undersökning<sup>1)</sup> äter 15–17-åringar i genomsnitt bara ungefär hälften av den rekommenderade mängden fullkorn, vilket minskar intaget av viktiga näringsämnen – bland annat kostfiber och folat. Experter betonar att fullkornsbröd samt hälsosamma frukostar och mellanmål stöder ungdomars ork och bidrar till ett gott näringstillstånd.**

Ungdomar ligger långt ifrån rekommendationerna för intag av fullkorn. I en ny studie (2026) från Östra Finlands universitet<sup>1)</sup> konstaterades att finländska ungdomar i åldern 15–17 år äter i genomsnitt endast cirka 53 gram fullkorn per dag. Rekommendationen för vuxna är minst 90 gram per dag – och endast cirka 5 % av ungdomarna når denna nivå. Studien bekräftar att ungdomars användning av fullkorn är tydligt lägre än rekommenderat och ökar risken för brist på viktiga näringsämnen. Ett otillräckligt intag av fullkorn innebär att många unga får i sig för lite av inte bara fiber och folat, utan även till exempel järn, zink och magnesium i förhållande till rekommendationerna.

Fullkorn förbättrar kostens kvalitet. Fullkornsprodukter är rika på kostfiber och B-vitaminer – särskilt folat – samt många viktiga mineraler. Redan en liten ökning av fullkorn i kosten höjer snabbt ungdomars intag av fiber och folat. Fiber bidrar bland annat till tarmens välbefinnande, medan folat behövs för immunförsvarets normala funktion och för att minska trötthet och utmattning.<sup>2)</sup> Omfattande studier har visat att barn och ungdomar som äter mer fullkorn har en bättre övergripande kostkvalitet än de som äter lite eller inget fullkorn alls.

### **Frukost och mellanmål spelar en viktig roll**

Frukost och mellanmål är viktiga för orken. Upp till hälften av ungdomarna lämnar hemmet utan att äta frukost, och när de är hungriga väljer de ofta sötsaker eller till exempel ljust bröd<sup>3)</sup>. Det är därför viktigt att ungdomar äter regelbundet frukost och ordentliga mellanmål för att tillgodose sitt dagliga energibehov och få i sig tillräckligt med näringsämnen. Fullkornsbröd samt fullkornsflingor, -gröt och -granola är en utmärkt del av en hälsosam frukost och mellanmål.

”Med en modell baserad på fullkornsbröd och -flingor kan man uppmuntra ungdomar att sätta ihop en enkel och god frukost eller ett mellanmål som stöder tillväxten och ger energi för dagen. När man lägger till en mager proteinkälla, ett pålägg med nyttiga fetter och grönsaker på fullkornsbrödet får man en komplett måltid. Fullkornsflingor, -granola eller -gröt kompletterade med en proteinkälla, nötter samt bär eller frukt är ett



enkelt alternativ även när det är bråttom”, säger **Marika Laaksonen**, ledande näringsexpert på Fazer.

### Fazer satsar på fullkornsprodukter

”När det gäller fullkorn har spannmålssorten ingen betydelse – utöver det älskade rågbrödet kan till exempel havrebröd eller vetebröd lika gärna vara fullkornsprodukter. För att stödja finländare i att nå målet för fullkornsintag har vi inom Fazer Bageri förbundit oss till att 65 % av vår försäljningsvolym ska bestå av fullkornsbröd senast år 2030. Redan nu är över 57 % av vårt brödsortiment i Finland fullkornsprodukter. Mängden fullkorn anges tydligt på våra förpackningar”, berättar Laaksonen.

”Både inom Fazer Bageri och Fazer Kvarn fokuserar produktutvecklingen på att främja användningen av fullkorn och stödja goda vardagsval. Alla Fazer Alku-produkter tillverkas huvudsakligen av fullkornsråvaror, och vi utvecklar kontinuerligt nya lösningar som gör det enklare att öka fullkornsintaget, särskilt för ungdomar. Vår målsättning är att fullkorn ska vara en naturlig del av varje frukost och mellanmål”, tillägger Laaksonen.

Viljan och behovet att äta fullkorn finns hos ungdomar, men i praktiken faller det ofta på frågan ”hur” i en hektisk vardag, vilket återspeglas i matvanorna. Därför lönar det sig att erbjuda enklare lösningar, såsom färdigt fyllda fullkornsbröd, färdiga fullkornsgrötar eller andra fiberrika spannmålsprodukter. Varje gram fullkorn är till nytta för ungdomar, och till och med en extra näve fullkornsflingor eller ett extra bröd är ett steg mot bättre näring för finländska ungdomar.

#### Källor:

- 1) [Tuomi, Tilda A.: Nuorten täysjyväviljan käyttö ja sen yhteys ravintoaineiden saantiin, aivojen rakenteeseen sekä kognitiiviseen suoriutumiseen Pro gradu –tutkielma. Ravitsemustiede. Itä-Suomen yliopisto 2026 <https://erepo.uef.fi/server/api/core/bitstreams/ab5c9afb-face-4c1f-87b1-7e0de6f59999/content>](https://erepo.uef.fi/server/api/core/bitstreams/ab5c9afb-face-4c1f-87b1-7e0de6f59999/content)
- 2) Godkända hälsopåståenden enligt EFSA: Folat bidrar till immunsystemets normala funktion och minskar trötthet och utmattningsnivå. Rågfiber främjar tarmens normala funktion. Som en del av en mångsidig och balanserad kost samt en hälsosam livsstil.
- 3) [Väisänen M ym.: Nuorten ravitsemusseurannan esitutkimus, Terveystieteen ja Hyvinvoinnin laitoksen Työpöytäraportti 33/2023 <https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/596c4f5f-dc37-4f00-b7ac-72b87cbda2d0/content>](https://www.julkari.fi/server/api/core/bitstreams/596c4f5f-dc37-4f00-b7ac-72b87cbda2d0/content)

#### Mer information:

Fazers medietelefon betjänar mån–fre kl. 8–16, tel. 040 668 2998, [media@fazer.com](mailto:media@fazer.com)

#### Fazer-koncernen

Med fokus på matupplevelser, gör Fazer det möjligt att njuta av dagens bästa stunder. Vår mission, Mat med mening, bygger på vårt unika över 130-åriga arv, djupa konsumentinsikter och innovationer för att skapa hållbara matlösningar för framtiden. Med våra nästan 6 000 engagerade medarbetare fokuserar vi på konsumentprodukter, vår direkt till konsument-riktade verksamhet i Nordeuropa och export till mer än 40 länder. Vår verksamhet följer Fazers uppförandekod som baserar sig på koncernens värderingar och FN-initiativet Global Compact. Fazer-koncernens omsättning 2025 uppgick till 1,2 miljarder euro.

Northern Magic. Made Real.