



Varannan svensk vill äta mer fullkorn och fibrer – Efter kolhydratsnäla dieter vänder vinden

När Fazer Bageri tillsammans med Sifo undersöker svenskarnas matvanor syns en tydlig vilja att äta mer fiber- och fullkornsrika produkter, så kallade kvalitetskolhydrater. Nästan varannan svensk skulle vilja ha mer fullkorn och fibrer i sin kost. Ett sundhetstecken menar Kajsa Asp Jonson, legitimerad dietist, som hänvisar till Livsmedelsverkets undersökningar som visar att 9 av 10 svenskar äter för lite fullkorn.

Efter många år av dieter som uteslutit kolhydrater börjar vinden vända, nu vill svenskarna ha en mer fullkorns- och fiberrik kost. Enligt en färsk undersökning från Sifo gjord på uppdrag av Fazer Bageri svarar hela 47 procent att de vill inkludera mer kvalitetskolhydrater, som exempelvis fullkorn, i sin dagliga kost. Störst är viljan bland unga kvinnor mellan 18–29 år där drygt 60 procent av de svarande uttryckte att de gärna såg att deras kost innehöll mer fullkorn och fibrer.

– Det är positivt av många skäl att vi äter allt mer fullkorn och fibrer, och glädjande att det finns en önskan om att äta ännu mer av det. Enligt Livsmedelsverket äter 9 av 10 för lite fullkorn och i genomsnitt behöver vi äta dubbelt så mycket fullkorn som idag. Kolhydrater är viktigt bränsle för kroppens alla celler, bland annat för hjärnan som behöver ungefär 100 gram kolhydrater per dag, menar Kajsa Asp Jonson, legitimerad dietist.

Fullkorn och fibrer är viktigt bränsle för hjärnan

I Norden är grovt bröd och knäckebröd den vanligaste källan till fullkorn men det till trots äter en majoritet av svenskarna för lite fullkorn och fibrer. Dock uttrycker de samtidigt en önskan att äta mer. Enligt Livsmedelsverket bör kvinnor äta 70 gram per dag och män 90 gram. När svenskarna väl fyller på med kvalitetskolhydrater är det främst vid frukosten. Hela 60 procent av svenskarna inkluderar fibrer och fullkorn i dagens första mål, men enbart 12 procent äter oftast kvalitetskolhydrater vid lunch och 16 procent vid middagen.

– Frukostmackan är en självklarhet för många, men bröd kan ingå i fler mål under dagen. Då vi har ett brett sortiment av olika typer av bröd med allt ifrån fullkorn till rotfrukter försöker vi göra det lätt att variera brödtaget. Bröd är det absolut smartaste sättet att få i sig mer fullkorn på och därmed fylla på med det bränsle som hjärnan behöver, säger Frejja Bäcklund, Brand Manager på Fazer Bageri.

Okunskap råder kring kvalitetskolhydraters inverkan

En av anledningarna till att svenskarna inte äter tillräckligt med fullkorn och fibrer kan bero på viss okunskap. Undersökningen visar att bara var tredje svensk faktiskt vet säkert att fullkorn och fibrer är viktiga för hjärnans funktion, och enbart 4 av 10 svenskar känner sig säkra på att fullkorn och fibrer är viktiga för kroppens övriga funktioner.

– Det florerar många myter och missförstånd kring kolhydrater, exempelvis att man blir tjock av bröd och att kolhydrater ökar aptiten. Det stämmer att många bör minska på socker och vitt mjöl, men många drar alla kolhydrater över en kam och är även rädda för att äta till exempel grövre bröd, pasta, rotfrukter, frukt och potatis. Fiberrika kolhydratskällor så som fullkornsbröd och rågbröd ger energi och långvarigt bränsle för kroppen och bidrar till många hälsoeffekter, säger Kajsa Asp Jonson, legitimerad dietist.

Kajsa Asp Jonson – därför ska du inte missa kvalitetskolhydraterna

- Kolhydrater fungerar som bränsle i kroppens alla celler, även de röda blodkropparna och hjärnan.
- Fiberrika kolhydratskällor såsom fullkornsbröd och rågbröd ger energi och långvarigt bränsle för kroppen och bidrar till många hälsoeffekter.
- Fullkorn ger näring till tarmbakterierna som på många sätt bidrar till hälsan – bland annat genom att stärka immunsystemet och tarmhälsan.
- Kostfibrer ger näring till tarmbakterierna och är viktigt för många olika processer i tarmen.
- Rent kemiskt kan man dela in kolhydraterna i sockerarter, stärkelse och kostfibrer – men hur de fungerar i kroppen är viktigare. Kvalitet – alltså fiberinnehåll och näringstäthet – är viktigare än mängd.

Om undersökningen: Undersökningen genomfördes av Kantar Sifo via webbpanel mellan 13–18 mars 2019. Totalt intervjuades 1000 personer från svenska allmänheten mellan 18 till 79 år.

För mer information, kontakta:

Ebba Lindström, presskontakt Fazer Bageri, ebba@junopr.se, 070-252 16 40

Pressbilder: <https://we.tl/t-NIU5iYUENH>

Fazer-koncernen

1891 öppnade den unge Karl Fazer sitt första konditori, med en mission att skapa mat med mening – och en passion för att skapa stunder av

glädje för alla människor runt omkring honom. Detta är Northern Magic. Made Real. I dag är Fazer ett internationellt familjeägt företag som erbjuder bageri-, konfektyr-, kex- och spannmålsprodukter, växtbaserade måltider, mjölkfria produkter och on-the-go-mat och -dryck samt måltids- och café-tjänster av hög kvalitet. Koncernen har egen verksamhet i nio länder och export till cirka 40 länder. Fazers framgång grundar sig på Karl Fazers vision, värderingar och kreativitet: bästa kvalitet i produkter och tjänster, populära varumärken, kunniga medarbetares engagemang och företagets ansvarsfulla sätt att arbeta. Fazer-koncernens omsättning 2018 uppgick till 1,6 miljarder euro och antalet anställda till över 15 000. Fazers verksamhet följer etiska principer som baserar sig på koncernens värderingar och FN-initiativet Global Compact.

Northern Magic. Made Real.