



Dansk Cøliaki Forening

Vejledende merudgift pr. måned til glutenfri kost gældende fra 2015.

	Børn i førskealderen	Børn i skolealderen	Piger	Piger	Drenge	Drenge
Alder og energitrin	1 - 5 år 4100 - 5300 kJ	6 - 9 år 6900 kJ	10 - 13 år 8600 kJ	14 - 17 år 9800 kJ	10 - 13 år 9000 kJ	14 - 17 år 11800 kJ
Merudgift pr. måned ved lav aktivitet*	511 kr.	617 kr.	810 kr.	944 kr.	883 kr.	994 kr.
Kommunalt Tilskud	500 kr.	600 kr.	800 kr.	900 kr.	900 kr.	1000 kr.
Merudgift pr. måned ved aktiv hverdag*	4400 – 6500 kJ 578 kr.	7400 kJ 660 kr.	9300 kJ 880 kr.	10 500 kJ 1012 kr.	10 000 kJ 941 kr.	12600 kJ 1061 kr.
Kommunalt tilskud	600 kr.	700 kr.	900 kr.	1000 kr.	900 kr.	1100 kr.

	Kvinder				Mænd			
Alder og energitrin	18 - 30 9400 kJ	31 – 60 8800 kJ	61 – 74 8500 kJ	≥ 75 8200 kJ	18 – 30 11 700 kJ	31 – 60 11 000 kJ	61 – 74 9 700 kJ	≥ 75 9600 kJ
Merudgift pr. måned ved lav aktivitet*	878 kr.	819 kr.	725 kr.	617 kr.	1011 kr.	956 kr.	790 kr.	745 kr.
Merudgift pr. måned ved aktiv hverdag*	10 700 kJ 992 kr.	10 400 kJ 921 kr.	9500 kJ 798 kr.	9300 kJ 685 kr.	13 200 kJ 1141 kr.	12 400 kJ 1078 kr.	10 900 kJ 887 kr.	

* Energibehovet ud fra aldersgruppe er opdateret i 2014. Se kilde 2. Dyrker man meget sport eller på eliteplan, skal energibehovet fortsat beregnes individuelt. Se mere under afsnittet "fastsættelse af energibehov".



Dansk Cøliaki Forening

Merudgifter ved overholdelse af Laktosefri diæt i forbindelse med cøliaki.

Mængder af mælk, yoghurt og piskefløde er fastlagt ud fra de officielle kostråd fra Fødevarestyrelsen sammenholdt med danskernes indtag af mælkeprodukter. Der er ikke medregnet merudgift til almindelig lagret skæreost. Skæreost har et meget lavt indhold af laktose, og kan derfor spises af de fleste med laktoseintolerance.

I merudgiften er der tillagt udgifter til kapsler med laktaseenzymer. Kapsler med laktaseenzymer bruges ved udespisning, hvor der serveres almindelige mælkeprodukter. Eller kapslerne bruges hjemme som tilsætning til almindelig mælkeprodukter, der ikke findes laktosefri. For eksempel koldskål eller kærnemælk. Ved tilsætning af laktase nedbrydes laktose i produktet, og det kan spises ved laktoseintolerance.

Mængderne er fastsat til 4 dl. mælk og 1 dl. yoghurt dagligt og 2,5 dl. piskefløde pr. måned.

Merudgiften for en mdr. vil være 107,00 kr.



Dansk Cøliaki Forening

Kommentarer til merudgiftsberegningen

Yderligere ekstraomkostninger ved glutenfri kost:

Til trods for at dagligvarebutikkerne har et stigende udvalg af glutenfri varer, handles der fortsat meget via internettet med levering til hjemadressen. Der kan være store regionale forskelle i udbuddet af glutenfri varer i dagligvarebutikker, og nogle specialprodukter som fx tarteletter kan kun købes via internettet. Beløbet er et gennemsnit af fire forskellige priser på forsendelse og ender på en månedlig udgift på kr. 55. **Den månedlige udgift på 55 kr. er ikke medregnet i merudgiftsberegningen. Da porto er en del af merudgiften, forventer vi, at kommunen enten udbetaler porto ved indsendelse af dokumentation eller indregner den i merudgiften.**

Både børn og voksne med cøliaki medbringer typisk selv langt det meste af de glutenfri fødevarer, der skal indtages udenfor hjemmet fx ved spisning, fødselsdage, hytteture, sportsarrangementer, kagebord m.m. Børn har ofte en lille kasse med slik e. lign i skolen til brug, når der deles ud i klassen. Til børnefødselsdage serveres typisk mange brødprodukter som pizza, pølsehorn, hotdog og kage. Derfor er der i den samlede merudgift indregnet en ekstraudgift, da man selv har hele udgiften og ikke kun en merudgift. I ekstraudgiften pr. måned er der beregnet forbrug af; én bolle = 9,88 kr., ét flutes = 7,54 kr., ¼ pizza = 5,30 kr., 1 kage = 11,21 kr. og 2 skiver grovbrød = 11,02 kr. Det giver i alt en ekstraudgift på kr. 44,95 pr. måned. Der er indregnet et svind på 5 % i alle aldersgrupper.

Der anbefales et tillæg på 100 kr. pr. måned på merudgiften de første 6 måneder efter, at diagnosen er stillet. Mange glutenfri produkter har en anden smag end traditionelle glutenholdige brødtyper, og derfor vil der være et øget spild, når diæten opstartes.

Der er ikke indregnet merudgift til glutenfri varianter af følgende produkter: ristede løg, rasp, lagkagebunde, butterdej, tarteletter, tortilla wraps, brød til hotdogs og franske hotdogs, kammerjunker, saltstænger, müslibar, vafler til softice, sød lakrids, "snørebandsslik" til kagemand, glutenfri øl, div. børneprodukter indeholdende chokolade- eller ostedip med små brødpinde. Alle disse produkter kan købes glutenfri, men til en væsentlig højere indkøbspris end tilsvarende almindelige glutenholdige produkter.

Der er ikke indregnet tidsforbrug og ekstra kørsel i merudgiftsberegningen.

Dataindsamling på priser til normal kost:

Gennemsnitspriser for rugbrød, franskbrød, rundstykker/boller og tørkager er hentet hos Danmarks statistik ⁱ. Gennemsnitspriser på øvrige brødtyper, kager og pasta er indhentet i uge 26, 2012 i henholdsvis en discountbutik, en dagligvarebutik og et supermarked. Merudgiften bliver derefter hvert år reguleret ud fra prisindeks og inflation.

Dataindsamling på priser til glutenfri kost:

Gennemsnitspriser på de glutenfri varer er indhentet i uge 26, 2012 i tre internetbutikker, 2 supermarkeder og en helsekostbutik. I bilag 1 ses de indhentede priser på glutenfri varer. Merudgiften bliver derefter hvert år reguleret ud fra prisindeks og inflation.

Al brød er færdig bagt og er enten frisk eller frossen. Pastaen er tørret, rå vægt.



Dansk Cøliaki Forening

Fastsættelse af energibehov:

De angivne energibehov til de forskellige alderstrin er referenceværdier for energiindtaget gældende for grupper af henholdsvis børn og voksne. Referenceværdien er valgt i forhold til begrænset fysisk aktivitet og aktiv hverdag med regelmæssig motion eller fysisk arbejdeⁱⁱ. Såfremt barnet eller den voksne har et højere fysisk aktivitetsniveau, skal energibehovet beregnes individuelt af en klinisk diætist og merudgiften må tilsvarende sættes op.

Fastsættelse af mængder på indtaget af brød og andre kornprodukter:

I merudgiftsberegningen er medtaget et bredt udsnit af alle fødevarer, hvor glutenholdige meltyper indgår og som derfor skal udskiftes med en glutenfri variant. Til brug for fastsættelse af gennemsnitsforbruget pr. måned for disse produkter er anvendt to rapporter fra DTU Fødevareinstituttet over danskernes afrapporterede indtag^{iii,iv}. Rapporterne er desværre ikke af nyere dato, men de nyeste der forefindes. Data fra disse rapporter er efterfølgende korigeret i forhold til Fødevarestyrelsens anbefalinger for indtaget af brød og pasta^{v,vi}. Det betyder, at nogle brødmængder bliver opjusteret, mens andre bliver nedjusteret. Den endelige mængde afspejler således danskernes forbrug, men tager også højde for en sund og afbalanceret kost.

For at omsætte de angivne mængder til dagligdags mål, vil der i det følgende blive redegjort for, hvad der dagligt spises af de medregnede produkter i forhold til drenge i alderen 14-17 år med et energibehov på 12,3 MJ.:

Morgenmad: 1 dl havregryn, 0,2 dl cornflakes, 0,1 dl müsli og 0,8 bolle/rundstykke

Formiddag: 1 skive lyst brød

Frokost: 2½ skiver groft brød

Eftermiddag: 1 skive knækbrød, 0,5 kiks og 0,7 småkage

Aftensmad: 2 flutes pr. uge. Lasagne serveres 1,5 gange om måneden. Pasta og spaghetti serveres i alt 4 gange om måneden. Burgere spiser 2 gange om måneden inkl. de burgerboller, der selv medbringes, når der spises fastfood ude. Pitabrød spises 1 gange om måneden. Pizza spises 2 gange om måneden.

Sen aften: 1 skive lyst brød.

De fastsatte mængder for de enkelte aldersgrupper kan ses af bilag 2.



Dansk Cøliaki Forening

Bilag 1: Priser på glutenfri varer

	3 net butikker	2 dagligvare butikker	1 helsekost butik	Gennemsnitspris Glutenfri pr. kg eller stk.	Gennemsnitspris normalkost pr. kg eller stk.	Merudgift pr. kg eller stk.
Burgerboller	29,95 / 160 g / 2stk 11,00 / 100 g	33,50 / 240 g 30,95 / 240 g	48,50 / 190 g / 3 stk.	164,16 kr. / kg	43,05 kr. / kg.	121,11 kr. / kg
Butterdej	80,00 / 1000 g			80,00 kr. / kg.		
Cornflakes	29,95 / 375 g	27,50 / 350 g 26,95 / 500 g	42,00 / 400 g 39,95 / 250 g 29,00 / 375 g 39,95 / 375 g	92,15 kr. / kg	37,72 kr. / kg	54,43 kr. / kg
Flutes	29,95 / 250 g	24,95 / 150 g / 2 stk.	24,95 / 150 g / 2 stk.	150,82 kr. / kg.	29,18 kr. / kg.	121,64 kr. / kg.
Groft brød	37,95 / 500 g 39,95 / 400 g 42,95 / 500 g	35,95 / 240 g 34,00 / 450 g 27,95 / 250 g	53,95 / 500 g 29,95 / 250 g 29,75 / 250 g 35,95 / 240 g 28,95 / 250 g	110,17 kr. / kg	18,54 kr. / kg.	91,63 kr. / kg.
Havregryn	24,00 / 500 g	30,00 / 500 g	38,00 / 450 g	64,00 kr. / kg	16,95 kr. / kg.	47,05 kr. / kg.
Kage	34,95 // 4 stk. 35,00 // 2 stk. 35,00 // 2 stk. 12,00 // 1 stk. 11,00 // 1 stk.	35,95 // 4 stk. 30,00 / 150 g / 4 stk.	30,00 / 90 g / 2 stk. 35,95 / 200 g / 4 stk.	11,21 kr. / stk.	13,38 kr. / stk.	- 2,17 kr. / stk.
Kiks	30,95 / 150 g 29,95 / 150 g 30,95 / 150 g	29,95 / 175 g 30,67 / 150 g	40,95 / 175 g 12,00 / 60 g 28,50 / 150 g	214,33 kr. / kg	58,84 kr. / kg	155 kr. / kg
Knækbrød	29,95 / 150 g 35,00 / 215 g	32,00 / 275 g 24,95 / 150 g 18,95 / 150 g 19,95 / 150 g 2 dagligvare butikker	36,95 / 150 g 48,95 / 300 g 29,95 / 125 g	154,30 kr. / kg	50,78 kr. / kg.	103,48 kr. / kg.
Lagkagebunde	45,00 / 2 stk. 36,00 / 2 stk.	37,11 / 275 g	49,95 / 400 g / 2 stk. 66,00 / 400 g / 2 stk.	24,62 kr. / stk.		
Lasagneplader	37,25 / 200 g 44,00 / 250 g	42,95 / 250 g 40,95 / 250 g	45,50 / 200 g 42,95 / 250 g	182,80 kr. / kg	19,07 kr. / kg	163,73. kr. / kg
Lyst brød	37,95 / 400 g 39,50 / 300 g	34,00 / 500 g 32,95 / 400 g	53,95 / 500 g 54,00 / 480 g 36,95 / 250 g 29,75 / 250 g	108,01 kr.	30,00 kr. / kg	78,01 kr. / kg.
Müsli	39,95 / 550 g 30,00 / 300 g	39,95 / 375 g	39,50 / 225 g 44,95 / 250 g 49,95 / 375 g 29,95 / 400 g	120,37 kr. / kg	30,48 kr. / kg.	89,89 kr. / kg
Müsli bar	12,50 // 1 stk.	19,00 // 3 stk. 25,00 // 3 stk.				
Pasta	45,00 / 500 g 44,00 / 500 g	42,00 / 500 g 35,95 / 500 g	28,50 / 250 g 36,00 / 500 g 27,50 / 250 g 36,00 / 250 g	83,00 kr. / kg	19,68 kr. / kg.	63,32 kr. / kg
Pita brød	49,95 / 215 g / 4 stk. 30,00 // 2 stk.	49,95 / 215 g / 4 stk.		13,33 kr. / stk. 232 kr. / kg	18,03 kr. / kg	213,97 kr. / kg.
Pizzabund	39,95 / 250 g 15,00 / 200 g	42,95 / 300 g 39,95 / 300 g / 2 stk.	34,95 / 180 g 42,95 / 300 g	141,41 kr. / kg	34,87 kr. / kg	106,54 kr. / kg
Rasp	30,00 / 300 g	27,95 / 200 g	29,95 / 300 g	103,23 kr. / kg		



Dansk Cøliaki Forening

	33,00 / 450 g					
Ristede løg	25,75 / 100 g	25,75 / 100 g		257,50 kr. / kg.	66,83 kr. / kg.	190,67 kr. / kg.
Rundstykker / boller	29,95 / 200 g / 4 stk. 33,95 / 240 g / 4 stk.	31,50 / 280 g / 4 stk. 28,95 / 200 g / 4 stk.	39,95 / 275 g / 4 stk. 39,95 / 275 g / 4 stk. 47,00 / 290 g / 4 stk. 32,50 / 140 g / 2 stk.	9,88 kr. / stk.	4,98 kr. / stk.	4,90 kr. / stk.
Småkager	44,50 / 175 g	29,46 / 200 g	36,95 / 125 g 41,95 / 125 g 30,00 / 150 g 29,00 / 100 g	249,40 kr. / kg	81,34 kr. / kg.	168,06 kr. / kg
Spaghetti	39,95 / 500 g 44,00 / 500 g	35,95 / 500 g	29,50 / 200 g 26,95 / 500 g	88,24 kr. / kg	16,92 kr. / kg	71,32 kr. / kg
Tarteletter	60,00 / 5 stk.			12,00 kr. / stk.	1,95 kr. / stk.	10,05 kr. / stk.
Vafler til softice	34,95 / 10 stk.	34,95 / 10 stk.		3,50 kr. / stk.		
Wraps		35,95 / 160 g / 2 stk.	35,95 / 160 g / 2 stk.	224,68 kr. / kg	30,73 kr. / kg	193,95 kr. / kg 15,51 kr. / stk.



Dansk Cøliaki Forening

Bilag 2: Merudgiftsberegning for 2012.

	Gns. kg pris (kr.) normalkost	Gns. kg pris (kr.) glutenfri	Merudg. pr. kg. (kr.)	1-2 år gr. pr. mdr.	Merudgift (kr.)	3-5 år gr. pr. mdr.	Merudgift (kr.)	6-9 år gr. pr. mdr.	Merudgift (kr.)
Havregryn	16,95	64	47,05	450 g	21,17	450 g	21,17	600 g	28,23
Cornflakes	37,72	92,15	54,43	50 g	2,72	50 g	2,72	100 g	5,44
Müsli	30,48	120,37	89,89	50 g	4,49	50 g	4,49	100 g	8,99
Fint brød	30	108,01	78,01	900 g	70,21	1000 g	78,01	1100 g	85,81
Groft brød	18,54	110,17	91,63	1800 g	164,93	2100 g	192,42	2500 g	229,08
Flutes	29,18	150,82	121,64	200 g	24,33	250 g	30,41	300 g	36,49
Boller/ Rundstykker	4,98 kr. pr. stk.	9,88 kr. pr. stk.	4,90 kr. pr. stk.	7 stk.	34,30	10 stk.	49,00	12 stk.	58,80
Burgerboller	43,05	164,16	121,11	110 g	13,32	150 g	18,17	175 g	21,19
Lasagneplader	19,07	182,8	163,73	40 g	6,55	60 g	9,82	100 g	16,37
Pasta	19,68	83,00	63,32	40 g	2,53	60 g	2,53	80 g	5,07
Spaghetti	16,92	88,24	71,32	40 g	2,85	60 g	4,28	80 g	5,71
Pitabrød	18,03	232,00	213,97	80 g	17,12	80 g	17,12	120 g	25,68
Pizzabund	34,87	141,41	106,54	75 g	7,99	125 g	13,32	175 g	18,64
Knækbrød	50,78	154,30	103,48	150 g	15,52	150 g	15,52	150 g	15,52
Kiks	58,84	214,33	155,49	70 g	10,88	100 g	15,55	125 g	19,44
Kage	13,38 / stk.	11,21/ stk.	-2,17	2 stk.	-4,34	2 stk.	-4,34	4 stk.	-8,68
Småkager	81,34	249,4	168,06	60 g	10,08	80 g	13,44	100 g	16,81
Ialt					404,65		483,83		588,59
Svind 5 %					20,23		24,18		24,18
Udearrange.					22,48		29,67		29,67
Total					447,36		537,68		662,96
2013					458,10		550,58		678,87
2014					461,77		554,99		684,30
2015					463,16		556,66		686,35



Dansk Cøliaki Forening

	10-13 år piger gr. pr. mdr.	Merudgift (kr.)	14-17 år piger gr. pr. mdr.	Merudgift (kr.)	10-13 år dreng gr. pr. mdr.	Merudgift (kr.)	14-17 år dreng gr. pr. mdr.	Merudgift (kr.)
Havregryn	600 g	28,23	750 g	35,29	600 g	28,32	900 g	42,35
Cornflakes	100 g	5,44	100 g	5,44	100 g	5,44	100 g	5,44
Müsli	100 g	8,99	100 g	8,99	100 g	8,99	100 g	8,99
Fint brød	1200 g	93,61	1300 g	101,41	1500 g	117,02	1800 g	140,42
Groft brød	3200 g	293,22	3900 g	357,36	3900 g	357,36	3900 g	357,36
Flutes	300 g	36,49	350 g	42,57	350 g	42,57	400 g	48,66
Boller/ Rundstykker	15 stk.	73,5	15 stk.	73,5	20 stk.	98	25 stk.	122,5
Burgerboller	200 g	24,22	225 g	27,25	325 g	27,25	300 g	36,33
Lasagneplader	100 g	16,37	100 g	16,37	100 g	16,37	120 g	19,65
Pasta	100 g	6,33	110 g	6,97	130 g	8,23	170 g	10,76
Spaghetti	100 g	7,13	110 g	7,85	130 g	9,27	170 g	12,12
Pitabrød	120 g	25,68	160 g	34,24	160 g	34,24	160 g	34,24
Pizzabund	200 g	21,31	250 g	26,64	250 g	26,64	300 g	31,96
Knækbrød	300 g	31,04	300 g	31,04	300 g	31,04	300 g	31,04
Kiks	150	23,32	150 g	23,32	150 g	23,32	150 g	23,32
Kage	4 stk.	-8,68	4 stk.	-8,68	4 stk.	-8,68	4 stk.	-8,68
Småkager	100 g	16,81	100 g	16,81	100 g	16,81	100 g	16,81
I alt		703,01		808,37		842,1		933,27
Svind 5 %		35,15		40,42		41,83		46,66
Udearrange		44,95		44,95		44,95		44,95
Total		783,11		893,74		928,88		1024,88
2013		801,91		915,19		951,17		1049,48
2014		808,32		922,52		958,78		1057,88
2015		810,75		925,28		961,66		1061,05



Dansk Cøliaki Forening

Kvinder	18-30 år gr.pr.mdr	18-30 år merudg. kr.	31-60 år gr.pr.mdr	31-60 år merudg. kr.	61-74 år gr.pr.mdr	61-74 år merudg. kr.	≥ 75 år gr.pr.mdr	≥ 75 år merudg. kr.
Havregryn	750 g	35,29	650 g	30,58	600 g	28,23	500 g	23,53
Cornflakes	100 g	5,44	100 g	5,44	50 g	2,72	50 g	2,72
Müsli	100 g	8,99	100 g	8,99	100 g	8,99	50 g	4,49
Fint brød	1200 g	93,61	1200 g	93,61	1200 g	93,61	1200 g	93,61
Groft brød	3600 g	329,87	3500 g	320,71	3200 g	293,22	2900 g	265,73
Flutes	300 g	36,49	300 g	36,49	300 g	36,49	250 g	30,41
Boller/ Rundstykker	15 stk.	73,50	15 stk.	73,5	15 stk.	73,5	10 stk.	49
Burgerboller	225 g	27,25	170 g	20,59	0	0	0	0
Lasagneplader	100 g	16,37	100 g	16,37	100 g	16,37	0	0
Pasta	110 g	6,97	110 g	6,97	50 g	3,17	50 g	3,17
Spaghetti	110 g	7,85	110 g	7,85	50 g	3,92	50 g	3,92
Pitabrød	160 g	34,24	160 g	34,24	0	0	0	0
Pizzabund	250 g	26,64	240 g	25,57	0	0	0	0
Knækbrød	300 g	31,04	300 g	31,04	300 g	31,04	150 g	15,52
Kiks	150 g	23,32	150 g	23,32	150 g	23,32	150 g	23,32
Småkage	100 g	16,81	100 g	16,81	100 g	16,81	125 g	21,01
Kage	4 stk.	-8,68	4 stk.	-8,68	4 stk.	-8,68	6 stk.	-13,02
I alt		765		743,4		622,71		523,41
Svind 5 %		38,25		37,17		31,14		26,17
Udearrangement		44,95		44,95		44,95		44,95
Total		848,2		825,52		698,8		594,53
2013		868,56		845,33		715,57		608,80
2014		875,51		852,10		721,30		613,67
2015		878,13		854,65		723,46		615,51



Dansk Cøliaki Forening

Mænd	18-30 år gr.pr.mdr	18-30 år merudg. kr.	31-60 år gr.pr.mdr	31-60 år merudg. kr.	61-74 år gr.pr.mdr	61-74 år merudg. kr.	≥ 75 år gr.pr.mdr	≥ 75 år merudg. kr.
Havregryn	800 g	37,64	700 g	32,94	700 g	32,94	600 g	28,23
Cornflakes	100 g	5,44	100 g	5,44	100 g	5,44	50 g	2,72
Müsli	100 g	8,99	100 g	8,99	100 g	8,99	100 g	8,99
Fint brød	1800 g	140,42	1700 g	132,62	1600 g	124,82	1500 g	117,02
Groft brød	3900 g	357,36	3900 g	357,36	3500 g	320,71	3200 g	293,22
Flutes	400 g	48,66	350 g	42,57	350 g	42,57	300 g	36,49
Boller/ Rundstykker	25 stk.	122,50	25 stk.	122,50	25 stk.	122,50	20 stk.	98,00
Burgerboller	300 g	36,33	225 g	27,25	0	0	0	0
Lasagneplader	120 g	19,65	120 g	19,65	120 g	19,65	0	0
Pasta	180 g	11,4	170 g	10,76	80 g	5,07	80 g	5,07
Spaghetti	180 g	12,84	170 g	12,12	80 g	5,71	80 g	5,71
Pitabrød	160 g	34,24	160 g	34,24	0	0	0	0
Pizzabund	350 g	37,29	300 g	31,96	0	0	0	0
Knækbrød	300 g	31,04	300 g	31,04	300 g	31,04	150 g	15,52
Kiks	150 g	23,32	150 g	23,32	150 g	23,32	150 g	23,32
Kage	4 stk.	-8,68	4 stk.	-8,68	4 stk.	-8,68	6 stk.	-13,02
Småkage	100 g	16,81	100 g	16,81	100 g	16,81	125 g	21,01
I alt		935,25		900,89		750,89		642,28
Svind 5 %		38,25		37,17		31,14		26,17
Udearrangement		44,95		44,95		44,95		44,95
Total		1026,96		990,88		833,38		719,34
2013		1051,61		1014,66		853,38		736,60
2014		1060,02		1022,78		860,21		742,50
2015		1063,20		1025,85		862,79		744,72

¹ Danmarks statistik. "Statistiks Årbog 2012". Tabel 221.

² Nordic Council of Ministers. "Nordic Nutrition Recommendations 2012 part 2". Udgivet i 2014.

³ DTU Fødevareinstituttet. "Danskernes kostvaner 2003 – 2008". 2010.

⁴ DTU Fødevareinstituttet. "Børn og unges måltidsvaner 2000 – 2004". 2007.

⁵ Danmarks fødevareforskning. "Kostrådene 2005". 2005 Kap. 4

⁶ DTU Fødevareinstituttet. "Fuldkorn. Definition og videns grundlag for anbefalinger for fuldkornsindtag i Danmark". 2008. Kap. 6