

The background of the slide is a close-up, slightly blurred photograph of wheat stalks. The golden-brown grains and long, thin awns are visible, creating a textured, organic pattern. The lighting is soft and natural, suggesting an outdoor setting. The text is overlaid on this background.

Ernærings-tjek på glutenfrie produkter

*Klinisk diætist,
MSc Fødevarevidenskab og Ernæring
Jane Møller Jensen*

AGENDA

- Hvorfor dette oplæg?
- Vurdering af glutenfrie produkter
 - Tilgængeligheden
 - Hvordan næringsvurderer vi fødevarer?
 - Hvad viser vurderingen?
- Glutenfri – hvad udelukkes samtidig?
- Anbefaling til personer med cøliaki
- Opfordring til fødevareindustrien

Hvorfor dette oplæg?



Hvorfor dette oplæg?

- Forbrugere med cøliaki
1 % af danske befolkning
NEJ
- Forbrugere, som følger trend
Gluten = usundt
JA



Vurdering af glutenfrie produkter

- En mindre stikprøve-undersøgelse

IKKE VIDENSKABELIG!

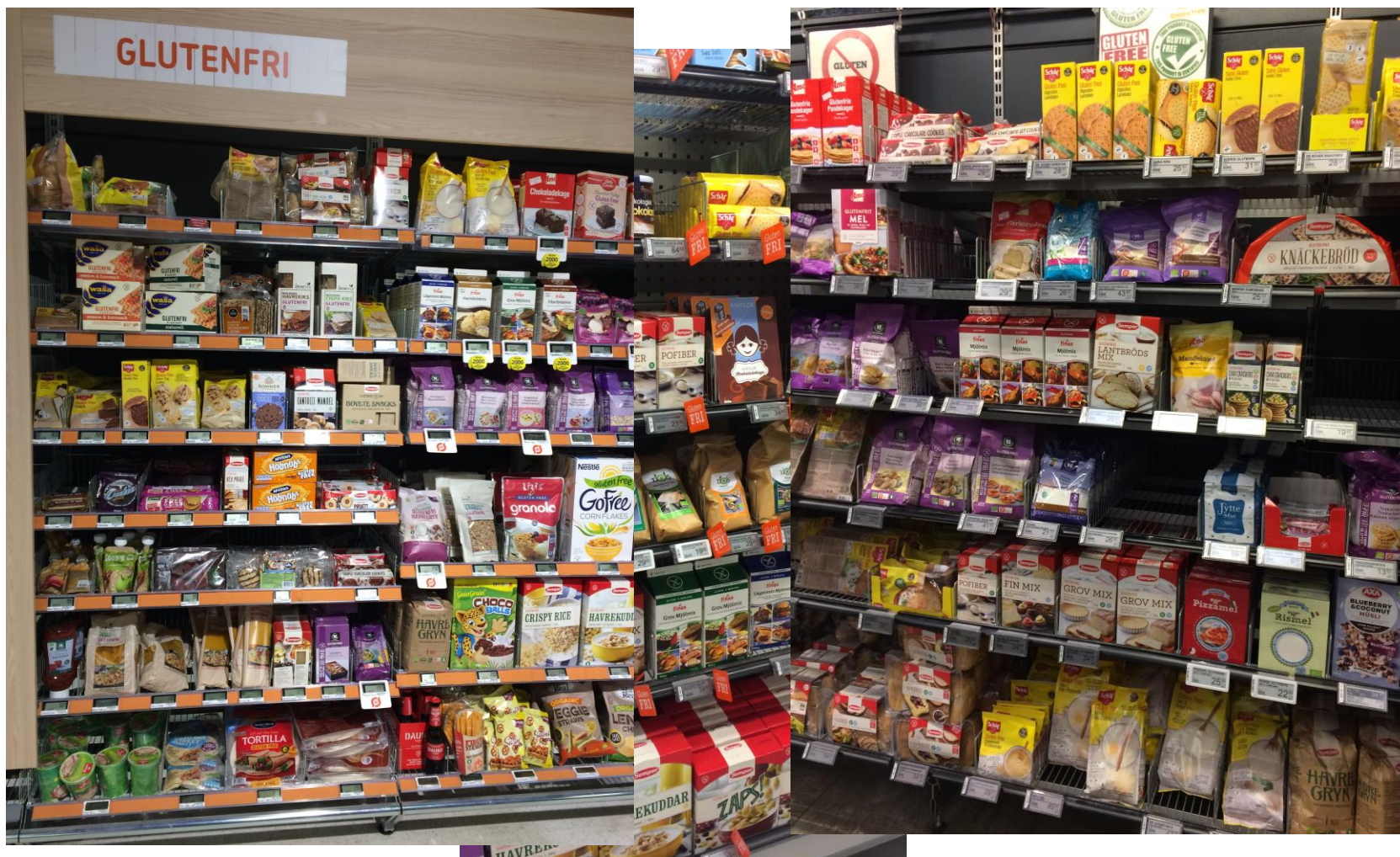
- FORMÅL

1) Se hvilke produkter der er tilgængelige

FØTEX, Bilka, Fakta, Kvickly, MENY

2) Analysere deres næringsindhold

Tilgængelighed



Hvordan vurderer vi fødevarer?

- Nøglehulsmærket

- *Kostfibre*
- *Sukker*
- *Fedt*
- *Salt*



Alle fire næringsstoffers grænseværdi skal være opfyldt!

Nøglehulsmærket

Fødevaretype	Produktnavn	Næringsindhold pr. 100 g			
		Kostfibre	Sukker	Fedt	Salt
KNÆKBRØD	Wasa sesam og havsalt	6,5	5,3	10,2	2,05
	Wasa naturel		5,3	7,8	1,4
	Sigdal solsikkekerner og quinoa	10,3	1,8	33,5	0,8
	Semper knäckebröd	10	8,3	1,7	1,3
	Semper superknäcke chia	9,4	0,5	3,2	1,5
	Semper grovknäcke	7,5	2,5	2,5	
	Semper lantknäcke	9,5	3,9	0,4	1,3
	Semper müsliknäcke	9,1	4,9	5,2	1,4
MUSLI		Kostfibre	Sukker	Fedt	Salt
	Urtekram Frugtmysli	6,4	18	9,6	0,02
	Urtekram Havremysli	8,6	11,5	9,7	0,01
	Axa blueberry & coconut müsli	8,3	7,2	15	0,2
	Lizis granola	10,6	9,1	29,3	0,03
	Levevis granola		16	19	0,01
	Semper Multimusli	9,1	3,1	8,5	0,2
MORGENMADSPRODUKT		Kostfibre	Sukker	Fedt	Salt
	Urtekram Havregryn (nøgle)	9	1	6,5	0,02
	Urtekram Grove havregryn (nøgle)	10	1	6,5	0,01
	Urtekram Oat hoops (nøgle)	7,1	9,5	4,4	0,85
	Semper Zaps!		29	15	0,5
	Semper Kick! Natural	6,3	24	18	0,68
	Semper Crispy Rice	2	7	1	0,3
	Semper Havrekuddar	6,5	11	4,4	0,7
	Gaia Grain Choko Balls (nøgle)	9,7	9,8	3,7	0,9
	Easis Cornflakes (nøgle)	20	2,1	3,1	0,97

Nøglehulsmærket

GRØD/GRØDBLANDING	Urtekram Firkornsgrød (nøgle)	6,3	0,9	4,5	0,01
		Kostfibre	Sukker	Fedt	Salt
BRØD	Semper formbrød	3,7	3	5,9	1
	Semper frøbrød (formbrød m. frø)	4,6	2	9,7	0,75
	Semper Trio three-seeds	5,2	3,6	7,9	1
	Semper Minibaguetter Fiber	6,4	6,3	3	0,88
	Schär Flerkornsbrød	8	2,3	11	1,3
	Schär Vitalbrød	8,8	0,9	9,2	1
	Schär Sandwich Mørk	7,4	4,5	4,3	1,3
	Schär Sandwich Chia	7,6	2,7	7,8	1
	Schär Fuldkornsbrød	9	2	7	0,83
	Schär Landbrød	8,2	2,6	3	0,6
	Schär Ciabatta	7,4	2,7	3	1,1
	Schär Ciabatta Rustica	8,9	3,7	8,1	1
	Schär Pizza Base	4,6	5,4	4,8	1
	Schär wraps	9,3	1,9	6,2	1
	Santa Maria Tortillas	4	0,5	5,5	1,75

Hvordan vurderer vi fødevarer?

- Glutenfri udgave vs. traditionel udgave
 - *Sukker*
 - *Fedt*



Er der tilsat mere sukker og fedtstoffer i fødevarer, som er glutenfrit produceret?

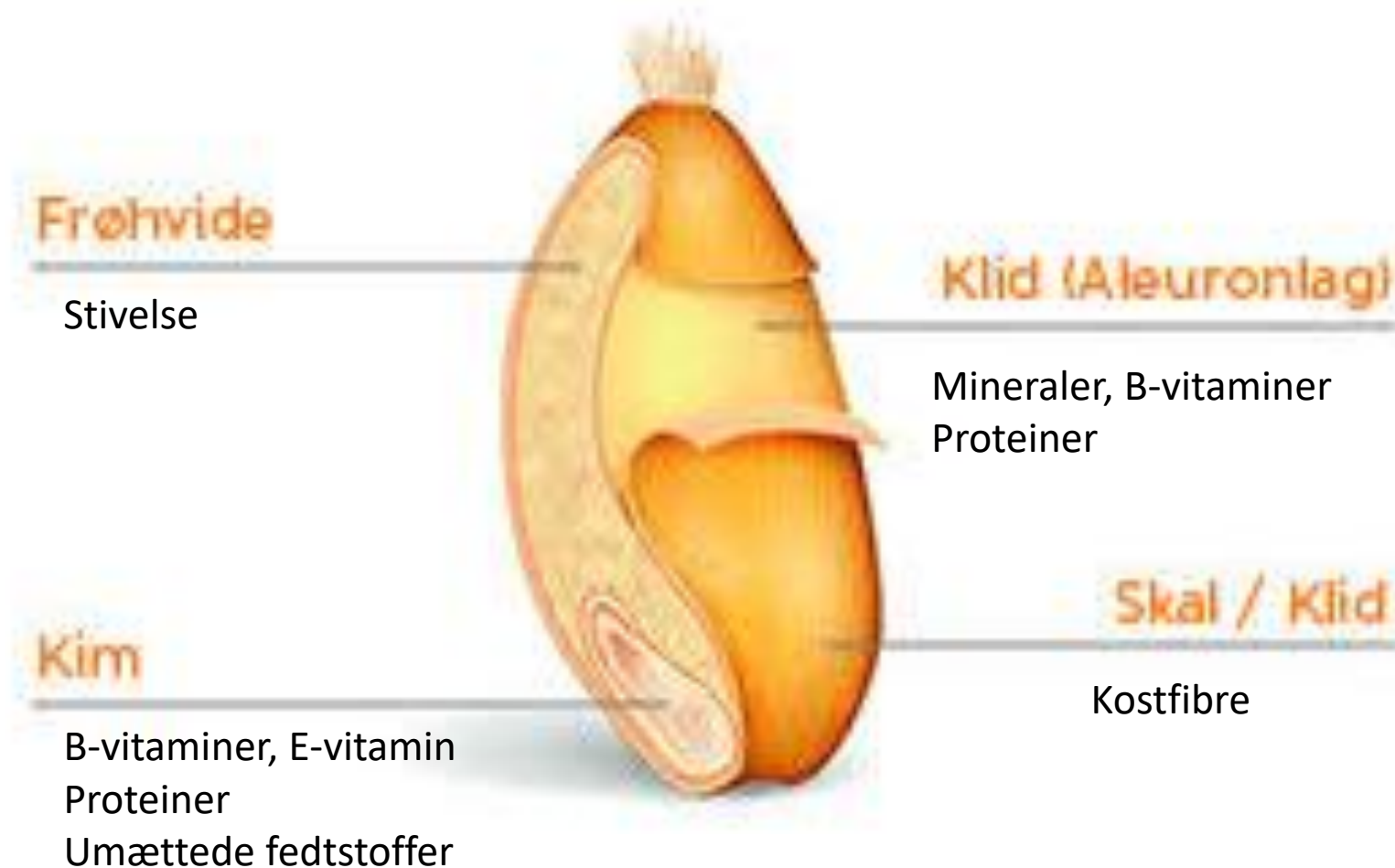
Glutenfri vs. traditionel

Produkt	Sukker	fedt	mættet fedt
Amo Glutenfri Pandekagemix	4,3	4,8	2,1
<i>Amo Pandekagemix, alm.</i>	1,9	1	0,2
Betty Chrocher Chokolade Fudge Gluten Free bl.	57,8	7,9	4,4
Amo glutenfri chokoladekage bl.	33	16	2,3
<i>Amo alm. Chokoladekage bl.</i>	24	31	11
Betty Crocker Chocolate Chip Gluten Free bl.	46,4	8,5	4,8
<i>Betty Crocker Chocolate Chip bl., alm</i>	45,3	18,2	9,6
Royal Brownie, glutenfri	33	24	5,5
<i>Karen Volf brownie</i>	38	24	11
Royal Kokosmakroner	51,7	23,1	20,5
<i>Kokosmakroner, fooddata</i>	46,2	23,4	19,7
Semper Chocolate O's	31	26	15
<i>Original Oreo Chokoladekiks</i>	38	20	9,8
Semper White Choc m. Nuts Cookies	31	30	16
Semper Triple Choc Cookies	35	26	17
Schar Choco Chip Cookies	21	28	15
<i>Cookies, chokolade, fooddata</i>	35,9	26,5	12,5
Semper Piruett kager	23	16	7,9
Schar Digestive Choc	34	24	13
<i>McVitie's digestive m. lys chokolade</i>	29,5	23,6	12,4

Glutenfri vs. traditionel

	Sukker	Fedt	Mættet fedt
Semper Havre Digestive	15	17	5,4
Schar Digestive Kiks	21	22	9,9
<i>Digestive kiks, fooddata</i>	18,3	16,5	7,18
Schar Marie Kiks m. choco	9,5	16	8,5
Semper Kex Marie	19	17	5,1
<i>Marie kiks, fooddata</i>	20	10,6	4,64
Schar Kakao Vafler	29	29	13
<i>Vafler, blandede, fooddata</i>	34,9	25,7	21,1
McVitie's Hobnobs Glutenfri	33	23,3	10,6
<i>McVitie's Hobnobs, alm.</i>	33	23,3	11,5

Glutenfri – hvad udelukkes samtidig?



Kilde: www.fuldkorn.dk

Kostfibre

Øvrige kilder til kostfibre

- Kål (hvidkål, blomkål, grønkål, savojkål osv.)
- Broccoli
- Rodfrugter
- Græskar
- Avokado
- Nødder/mandler
- Frø (solsikkefrø, sesamfrø, hørfrø osv.)
- Frugt (fx æbler og pærer)
- Havregryn

Mineraler og vitaminer

Øvrige kilder til vitaminer

E vitamin:

- Olie (bl.a. raps-, solsikke-, vindrukerneolie)
- Solsikkefrø og pinjekerner
- Hasselnødder og mandler
- Avokado
- Spinat
- Broccoli
- Grønkål
- Græskar (butternut squash)

B vitaminer:

- Folat – bælgrugter, grønne grøntsager, citrusfrugter
- B₁ – bælgrugter, kød, mejeriprodukter
- B₂ – mejeriprodukter, kød, bælgrugter, fisk
- B₃ – kød, fisk, fjerkræ
- B₁₂ – indvolde, kød, æg, fisk, mejeriprodukter

Mineraler og vitaminer

Øvrige kilder til mineraler

Jern:

- Lever
- Fisk
- Fjerkræ
- Kød
- Nødder

Calcium:

- Mælkeprodukter
- Grønne grøntsager
- Nødder

Zink:

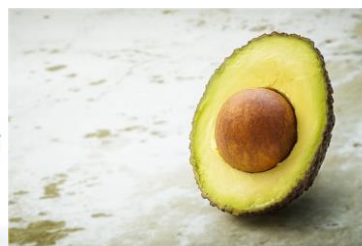
- Østers
- Krabbe
- Frø (birkes- og sesamfrø)
- Kakaopulver

Magnesium:

- Nødder (para- og cashewnødder)
- Mandler
- Frø (birkes-, sesam- og hørfrø)
- Kakaopulver
- Kaffe

Anbefaling til cøliakere

1) *Spis 'naturligt fri for gluten' fødevarer*



2) *Spis varieret!*

Anbefaling til cøliakere

3) *Vælg nøglehulsmærket*



4) *Suppler evt. med vitamin-/mineraltilskud*

Opfordring til fødevarerindustrien

- Fortsæt udvikling af glutenfrie produkter
- Tag ansvar for næringsindholdet
 - Kostfibre
 - Sukker
 - Fedt
 - Salt
- Flere glutenfrie produkter med nøglehulsmærket
 - Brød
 - Knækbrød
 - Müsli

TAK FOR JERES OPMÆRKSOMHED!