



## Anprisning af havregryn

**Mejborn, Heddie; Christensen, Lene Møller**

*Publication date:*  
2020

*Document Version*  
Publisher's PDF, also known as Version of record

[Link back to DTU Orbit](#)

*Citation (APA):*  
Mejborn, H., & Christensen, L. M., (2020). *Anprisning af havregryn*, No. 20/1009910, 2 p., Jun 17, 2020.

---

### General rights

Copyright and moral rights for the publications made accessible in the public portal are retained by the authors and/or other copyright owners and it is a condition of accessing publications that users recognise and abide by the legal requirements associated with these rights.

- Users may download and print one copy of any publication from the public portal for the purpose of private study or research.
- You may not further distribute the material or use it for any profit-making activity or commercial gain
- You may freely distribute the URL identifying the publication in the public portal

If you believe that this document breaches copyright please contact us providing details, and we will remove access to the work immediately and investigate your claim.

Til Fuldkornspartnerskabet

17. juni 2020  
DTU DOCX 20/1009910  
hmej/lmch

## Anprisning af havregryn

Fuldkornspartnerskabet har spurgt, om der er nogle (fibre), vitaminer og mineraler, som man generelt kan sige er i alle fuldkornslogomærkede havregryn. Informationen skal bruges i en ny video om, at korn er klimavenligt.

### Konklusion

Havregryn – ikke kun de fuldkornsmærkede - kan anprises for højt indhold af fibre og som kilde til en række vitaminer og mineraler. I en plantebaseret klimavenlig kost vil det især være bidraget af B1-vitamin, folsyre, kalium, jern og zink fra havre, det er relevant at fremhæve.

### Vurdering

Anprisning af fødevarers næringsstofindhold er reguleret i Forordning 1924/2006.

Det er ikke et krav, at man skal analysere sin egen fødevarer. Man må gerne henvise til anerkendte fødevarer databaser, fx den danske fødevarer databank, [www.frida.fooddata.dk](http://www.frida.fooddata.dk). Når det gælder havregryn, så kan man fx henvise til "Havregryn, uspec., fødevarer ID 59". Vi antager, at alle havregryn på det danske marked er fuldkorn, uanset om de bærer Fuldkornsmærket eller ej.

For at anprise indholdet af fibre skal indholdet være mindst 3 g/100 g eller 1,5 g/100 kcal. Så må man sige, at fødevareren er en **kilde til** fibre. Hvis indholdet er mindst dobbelt så højt ( $\geq 6$  g/100 g eller  $\geq 3$  g/100 kcal), så må man sige at fødevareren har et **højt indhold** af fibre. Havregryn indeholder 9,9 g fibre/100 g (analyserne varierede fra 7,9-14,9 g/100 g), så de kan anprises for deres høje fiberindhold.

For vitaminer og mineraler gælder, at for at anprise en fødevarer som **kilde til**, skal der være "en signifikant mængde" af det pågældende vitamin eller mineral. I Forordning 1169/2011 er det defineret, at en signifikant mængde vitamin/mineral er mindst 15% af referenceværdien per 100 g eller 100 ml for produkter, der ikke er drikkevarer (specificeret i ANNEX XIII; der er en andre grænser for drikkevarer og portionspakninger). Hvis indholdet er mindst det dobbelte, så må man sige, fødevareren har et **højt indhold** af det pågældende vitamin/mineral.

Nedenfor er vist de vitaminer og mineraler, som er til stede i mindst 15% af referenceværdien per 100 g havregryn. Alle fire vitaminer er B-vitaminer. Hvis der står, at man kan anprise **højt indhold**, så kan man selvfølgelig også sige **kilde til**.

Næringsstof	Indhold per 100 g iflg. Fødevededatabanken	Variation i indhold per 100 g	Krav til brug af anprisningen "Kilde til"	Mulig anprisning af havregryn
Thiamin (B1-vitamin)	0,416 mg	0,171-0,62 mg	0,165 mg/100 g	Kilde til <sup>#</sup>
Folsyre	50,4 µg	35-79 µg	30 µg/100 g	Kilde til
Biotin	19 µg	18-21 µg	7,5 µg/100 g	Højt indhold
Pantothensyre	1,50 mg	Ikke opgivet	0,9 mg/100 g	Kilde til
Kalium	386 mg	342-437 mg	300 mg/100 g	Kilde til
Calcium	115 mg	41,5-365 mg	120 mg/100 g	Kan ikke anprises*
Fosfor	440 mg	290-634 mg	105 mg/100 g	Højt indhold
Magnesium	155 mg	100-1250 mg	56,25 mg/100 g	Kilde til <sup>#</sup>
Jern	3,86 mg	2,61-5,28 mg	2,1 mg/100 g	Kilde til
Zink	2,99 mg	2,18-4,31 mg	1,6 mg/100g	Kilde til
Kobber	0,390 mg	0,28-9,45 mg	0,15 mg/100 g	Kilde til <sup>#</sup>
Mangan	5,80 mg	4,3-7,1 mg	0,3 mg/100 g	Højt indhold
Molybdæn	10,0 µg	10-30 µg	7,5 µg/100 g	Kilde til

\* Nogle – men ikke alle - prøver har haft så højt calciumindhold, at man ville kunne anprise dem som kilde til eller endda at de har højt indhold, men da gennemsnitsværdien er under kravet, så kan man ikke sige, at alle havregryn kan bruge denne anprisning.

#Ud fra gennemsnitsværdien vil man kunne anprise havregryn for højt indhold af magnesium, men da indholdet i nogle prøver kun er målt til at være 100 mg/100 g, så kan disse prøver kun anprises som kilde til. Så for at være på den sikre side, så kan man nøjes med at sige kilde til. Noget lignende gør sig gældende for kobberindholdet og for indholdet af B1-vitamin.

I en video, som nævner kornprodukter som en klimavenlig fødevarer, vil det være relevant at nævne nogle af dem, fordi kostens samlede indhold af kornprodukter bidrager med mindst 15% af indholdet af disse næringsstoffer i en dansk tilpasset plantebaseret kost. De vitaminer og mineraler i havre, som er til stede i havre i en mængde, som ifølge lovgivningen kan anprises som 'kilde til', og hvor bidraget fra kornprodukter samtidig er over 15% af kostens samlede indhold er B1-vitamin, folsyre, kalium, jern og zink.

## Benyttet litteratur

- Fødevededatabanken [www.frida.fooddata.dk](http://www.frida.fooddata.dk) [15. juni 2020]
- Forordning 1924/2006
- Forordning 1169/2011
- Lassen AD, Christensen LM, Fagt S, Trolle E. Råd om bæredygtig sund kost – det faglige grundlag for et supplement til De officielle Kostråd. Rapport fra DTU Fødeveareinstituttet, 2020.