



Projekt Brød og Sundhed – et forsøg med gratis bagerbrød

Dato: 13. februar 2018

Nu kan du og din familie tilmelde jer et videnskabeligt forsøg, hvor I bytter jeres almindelige brød ud med godt og sundt brød fra Smørum Konditori – helt gratis!

To gange om ugen afhenter familien **gratis brød fra Smørum Konditori hos bageriet eller på Rigshospitalet - Glostrup:**

- 1 rugbrød
- 1 franskbrød eller grovbrød
- 10-15 boller

Mængden af brød bliver tilpasset familiens størrelse

Hvad indebærer forsøget for dig og din familie?

I skal have lyst til at bidrage til forskningen ved

- at spise brød fra Smørum Konditori fra uge 10 til uge 26 2018
- at deltage i to helbredsundersøgelser på Glostrup Hospital (en i uge 8-10 og en i uge 23-25)
- at føre kostdagbog i en uge ved forsøgets start og en uge ved forsøgets afslutning
- at opsamle urinprøver ved forsøgets start og slut

For at kunne deltage skal

- jeres familie bestå af mindst et barn (3-17 år) og en voksen (18-69 år)
- I spise brød dagligt
- I ikke lide af diabetes eller hjertekarsygdom

Udover gratis brød i godt 3 måneder får I respons på familiens sundhed samt en biograftur for hele familien, hvis I gennemfører forsøget.

Baggrunden for forsøget er, at salt har betydning for børn og voksnes sundhed. Vi vil gerne undersøge om danskernes sundhed kan forbedres ved, at helt almindelige familier spiser brød med mindre salt.

De deltagende familier inddeles i to grupper. En kontrolgruppe der spiser brød med standard saltindhold og en gruppe, der spiser brød med lavere saltindhold. Ved forsøgets afslutning, får alle familier feedback på deres kost, mens en tredjedel af familierne også får personlig kostvejledning i løbet af forsøget.

Hvordan kan I deltage?

Ønsker I at deltage eller blot at høre mere om forsøget, ring da til os på **38 63 32 60** eller skriv til os på broed.rigshospitalet@regionh.dk så vil I få tilsendt informationsmateriale samt blive inviteret til et intromøde, hvor I kan få svar på jeres spørgsmål.

Vi glæder os til at høre fra jer.

Venligst Amalie, Sara, Kirsten og Ulla

Projekt Brød og Sundhed
