

Hvad betyder de nye Nordiske Næringsstofanbefalinger for fremtidens ernæringsindsatser og diætbehandling?



*Trine Klindt, Klinisk diætist,
næstformand, Fagligt selskab af
Kliniske Diætister (FaKD) og Redaktør
på Fag- og forskningsbladet Diætisten*

Skal sundhed og klima samtænkes, eller skal vi holde de to emner adskilt?

Ifølge både NNR 2023 og De officielle Kostråd (FVST 2021)

JA

Har vi alligevel et valg?

JA

Bekendtgørelse om virksomhed som klinisk diætist

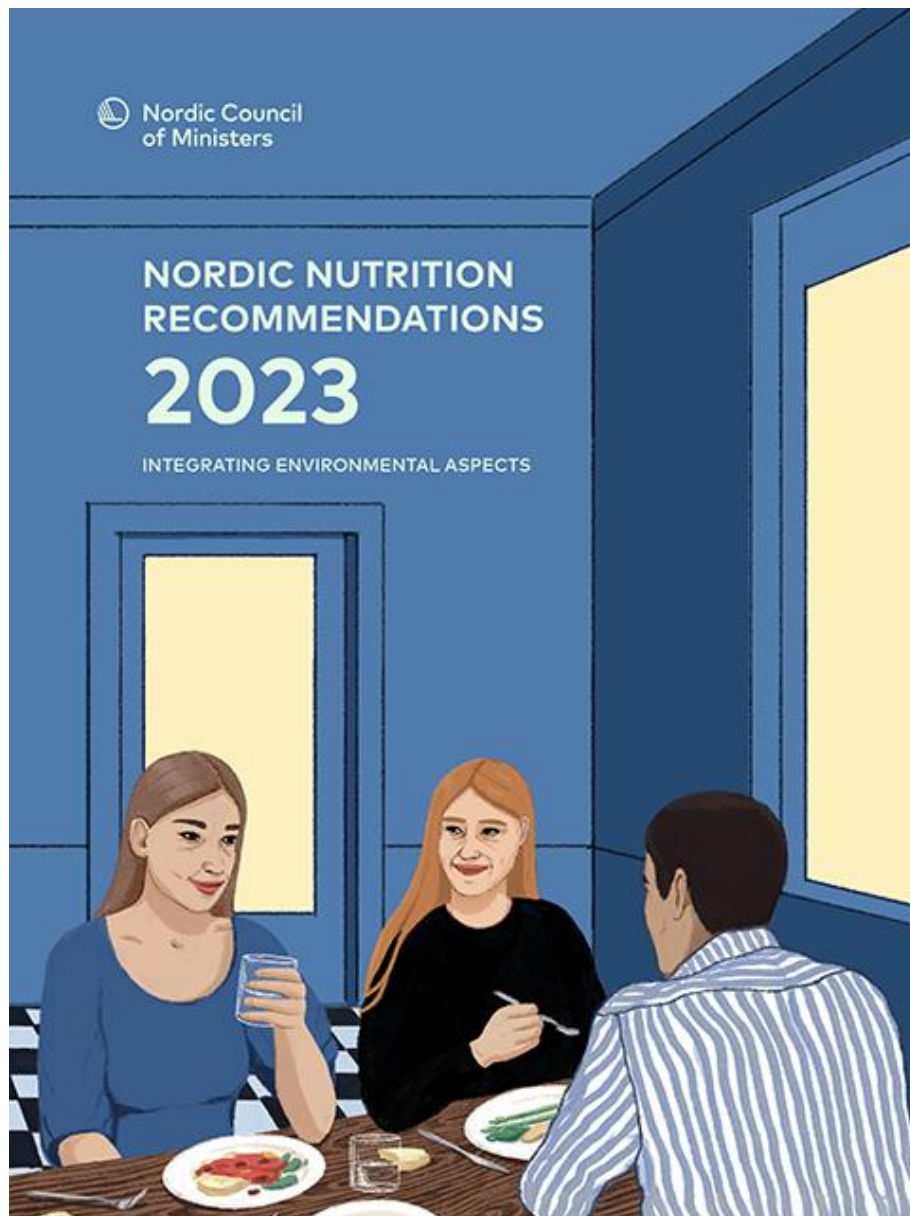
BEK nr. 880 af 30/09/1996

Indenrigs- og Sundhedsministeriet

§ 2. En klinisk diætist skal udvise omhu og samvittighedsfuldhed samt følge udviklingen inden for sit fag og gøre sig fortrolig med nye erfaringer af betydning for erhvervsudøvelsen.

Omhu og samvittighedsfuldhed:

”... Det vil sige, at du tager selvstændigt ansvar for, at dit arbejde udøves fagligt forsvarligt, at du holder dig ajour med udviklingen inden for dit fagområde, og at du følger de love, bekendtgørelser og vejledninger, som er gældende inden for dit fagområde.” (STPS 2019)



NNR 2023

Skal, kan eller bør ?

Indtil anbefalingerne i NNR 2023 er skrevet ind fx i kliniske retningslinjer, rammeplaner, guidelines, anbefalinger mv. for de enkelte patient- og borgergrupper er de "blot" vild- og vejledende.

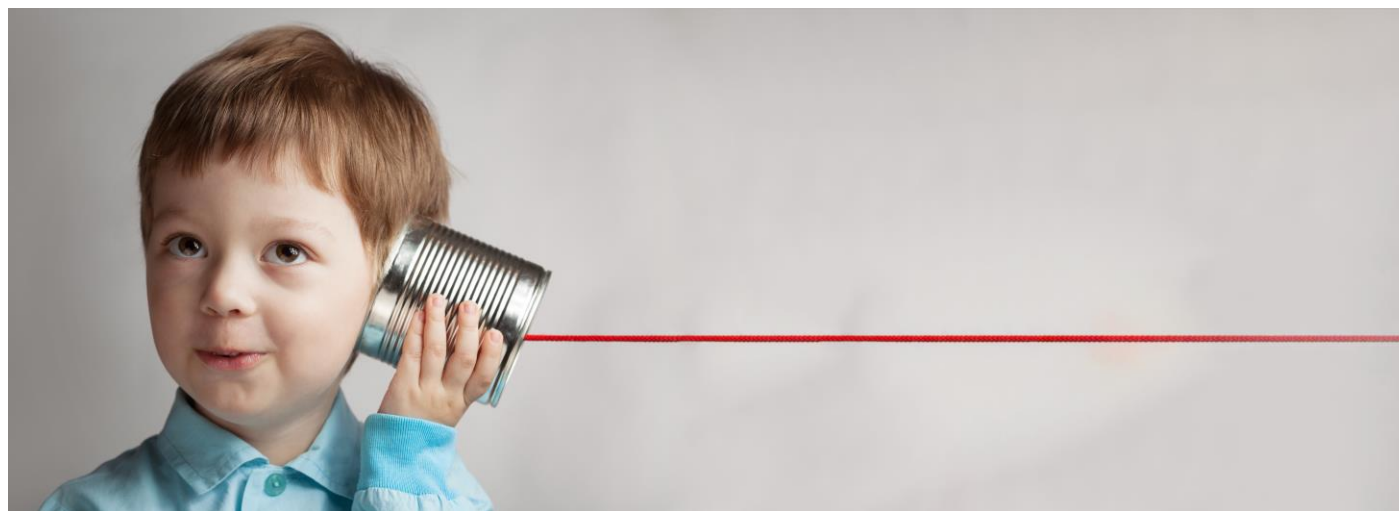
NNR 2023 er målrettet:

- Fødevareindustrien
- Beslutningstagere
- Sundhedspersonale

Ikke den enkelte borger eller patient

Hvad gør vi så?

Som sundhedspersonale vil det være god praksis, at sætte sig ind i de nye anbefalinger og sammenholde dem med de anbefalinger vi har i dag for især nogle af mikronæringsstofferne.



Kan vi selv gøre det?
Ja, men det er meget svært !

Anbefaling: **Ring til DTU** 😊

HEJ DTU

Kan I hjælpe mig med at finde ud af, hvordan jeg sammenligner anbefalingerne i NNR 2023 med anbefalingerne i NNR 2012?

Jeg kan nemlig se, at der fx er:

- nye aldersinddelinger
- nye energireferencer
- nye typer referenceværdier
- nogle mikronæringsstoffer har fået en anden type referenceværdi

HVORDAN SAMMENLIGNER VI ÆBLER MED APPELSINER ?



Klima - og hvad så?

VIGTIGT: De gældende ernæringsanbefalinger for specifikke patientgrupper står over anbefalingerne i NNR 2023 og De officielle Kostråd.

Men det behøver ikke være enten / eller...

At spise sundere og at spise med henblik på at reducere CO2 belastningen fra mad og måltider er ikke to modsætninger for størstedelen af befolkningen.
Heller ikke for mange af dem med behov for en ernæringsindsats.

NNR 2023 → SPIS MERE

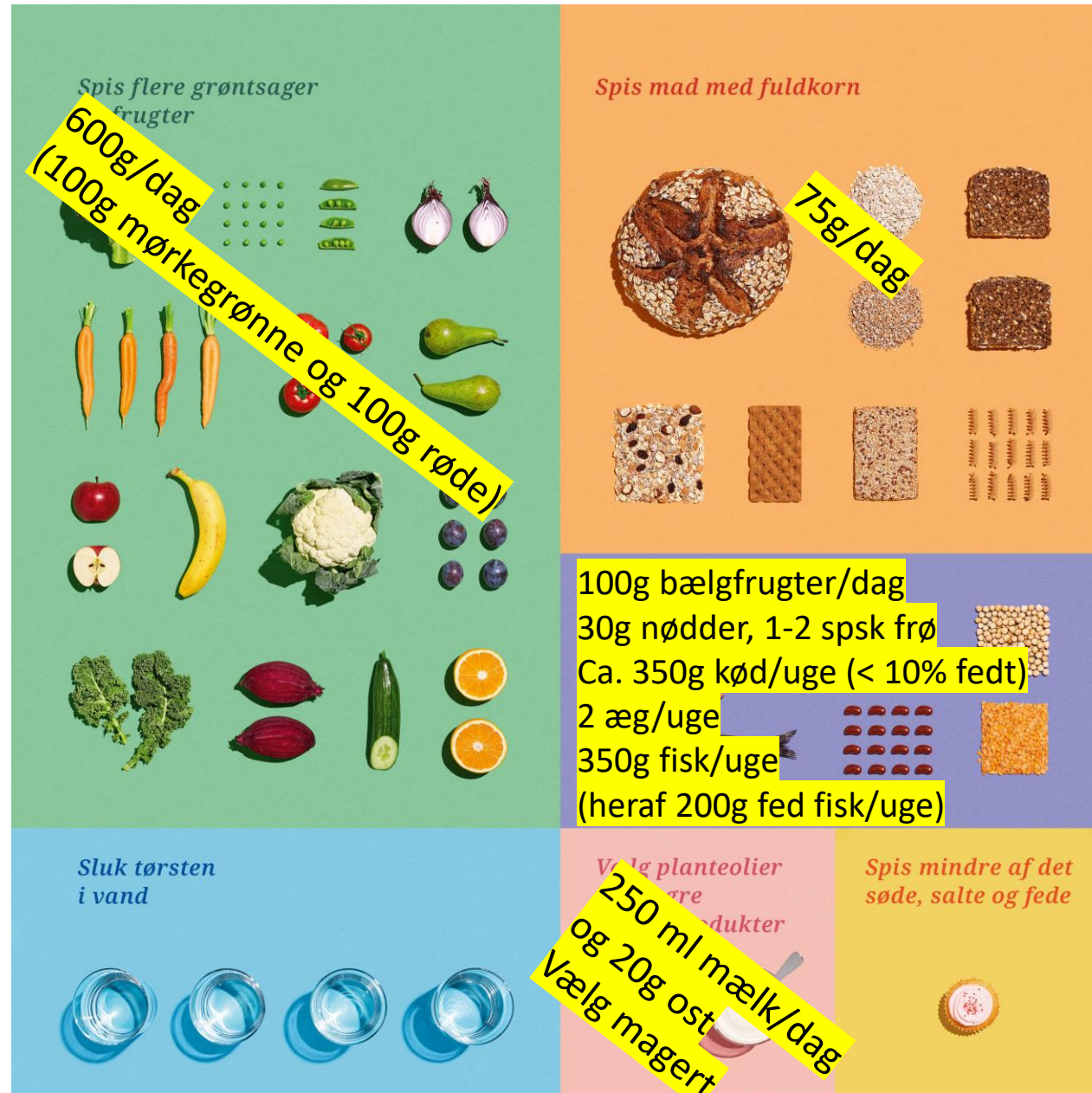
Fuldkorn: 80g/dag

Frugt/bær: 500-800g/dag

Fisk: 300-450g/uge
(min. 200g fed fisk)

Bælgfrugter: Mere/dag

Nødder/Frø: 30-40g/dag



NNR 2023 → SPIS MINDRE

Alkohol

Kød (især rødt og forarbejdet)

Forarbejdet mad

Mejeriprodukter

Andre fødevarergrupper:

- Kartofler (øget indtag)
- Æg (moderat indtag)
- Olie (moderat indtag)
- Frugtjuice (lavere/moderat)
- Andre drikkevarer (lavere indtag af søde drikke, kaffe og drikke på flaske i det hele taget)

Viden, viden, viden



Tilførsel af næringsstoffer i de rette mængder er én ting - men hvordan sikrer vi optageligheden i det samlede måltid?

- Hvordan er optageligheden for de enkelte næringsstoffer i det samlede måltid – også ift. medicin, rygning, alkohol og evt. sygdom ?
- Hvordan fremmer eller forringer nogle fødevarers indholdsstoffer optageligheden af næringsstoffer i andre fødevarer – i samme måltid ?

Der er brug for jer!

I kommer til at gøre en kæmpe forskel i omlægningen til en mere bæredygtig og klimavenlig kost til både raske, syge og multisyge.

Det er jer, der skal omsætte NNR 2023 til praksis...

Aminosyre-komplimentering, DIASS-score, fermentering osv.

→ Fokus på uddannelser, efteruddannelser, Kost og Ernæringsforbundet og FaKD!

