



Ernæringsfokus  
Viden om mad og ernæring til professionelle

# ERNÆRINGSFOKUS- KONFERENCEN 2022

STED | Axelborgsalen Vesterbrogade 4A, Landbrug & Fødevarer

DATO OG TID | 10. november 2022, kl. 9.00-16.00

Tak til Svineafgiftsfonden, Mælkeafgiftsfonden og Kvægaftiftsfonden for at støtte konferencen

## Program - session 1

### 09.30 - 09.45 **Velkommen til konferencen**

*Line Munk Damsgaard ernæringschef, Landbrug & Fødevarer*

#### **Introduktion til dagen**

*Maja Thiele, læge, professor og dagens moderator, Syddansk Universitetshospital*

### 09.45 - 11.30 **SESSION 1: EN VERDEN I FORVÆRRING**

#### **Hvordan står det til med danskernes sundhed? – Den nationale Sundhedsprofil 2021**

*Anne Illemann Christensen, forskningschef Statens Institut for Folkesundhed, SDU*

Folkesundheden er under pres. De unge mistrives, andelen med svær overvægt stiger, kostvanerne halter, og der er markant social ulighed i sundhed. Her får du Anne Illemanns bud på, hvad de største sundhedsmæssige udfordringer er, mulige løsninger, og hvilke områder der har særlig betydning i forhold til ernæringsområdet.

#### **Kost og ernæring – ét af svarene på fremtidens udfordringer**

*Ghita Parry, formand Kost og Ernæringsforbundet*

*Mette Theil, formand Fagligt selskab af Kliniske Diætister*

Maden spiller en helt afgørende rolle for danskernes sundhed, som er i bekymrende fald. Men hvilken betydning har maden, når vi taler forebyggelse og behandling? Hvad kan den rigtige ernæring løfte i sundhedsvæsnet, plejehjem, skoler, daginstitutioner og psykiatrien, hvis det bliver prioriteret? Hvem er de ernæringsprofessionelle – uddannes der nok, bliver de brugt rigtigt, og hvilke kompetencer er der brug for i fremtiden? Det er nogle af de spørgsmål, som Ghita og Mette vil give deres svar på.

#### **Biologisk pause og netværk**

#### **Fremtidens ernæringsprofessionelle kompetencer – en debat / dialog**

I panelet: *Anne Illemann Christensen, Mette Theil og Ghita Parry*

Danskernes sundhed er i frit fald – både den fysiske og den psykiske. Samtidig stilles der flere og flere krav til ernærings- og sundhedsprofessionelles kompetencer og viden: Individualiseret kost, sociale medier, overvægt, undervægt, bæredygtighed, klima, CO2 aftryk, samfundskrav, politiske krav osv. Hvad forventes der af de ernærings- og sundhedsprofessionelle i fremtiden, og hvordan kan de, med deres kompetencer, sættes tydeligere i spil for at vende kurverne?

#### **Dialog mellem deltagere og oplægsholdere fra session 1**

### 11.30 - 12.30 **Frokostservering**

## Program - session 2

### 12.30 - 14.15 HVAD SMAGER KLIMAET AF?

#### Ultraforarbejdede plantebaserede fødevarer – hvad ved vi nu?

Marianne Hammershøj, lektor og teamleder Århus Universitet  
Per Vesterbæk, analysechef Landbrug & Fødevarer

Markedet for plantebaserede fødevarer er stærkt stigende og fuldt af potentialer, men også et marked, som vi bør kende mere indgående til. En stor del af de plantebaserede fødevarer er ultraforarbejdede. På vej mod en planterig kost har forarbejdede planteprodukter fundet vej til mange danskeres køkkener. Men hvordan ser næringsindholdet ud i de nye fødevarer? Er der nogen næringsstoffer, som vi skal være særligt opmærksomme på? WHO har kigget nærmere på de ultraforarbejdede plantebaserede produkter, og Marianne Hammershøj giver et indblik i, hvad vi ved og ikke ved om produktgruppen.

Per Vesterbæk har analyseret det danske marked for plantebaserede produkter og undersøgt forbrugernes holdninger hertil. Vi læner os tilbage, mens han tager os igennem markedsdata og forbrugernes mening om produktgruppen.

#### Nye fødevarer – nye indholdsstoffer

Kirsten Pilegaard, seniorrådgiver DTU Fødevarerinstitutionen  
Lulu Krüger, Miljøkemiker Fødevarerstyrelsen

”Spis planterigt” indgår i de nye kostråd, og dermed er de plantebaserede fødevarer såsom bælgfrugter, nødder, urter, frø og kornprodukter i fokus. Nye fødevarer som f.eks. lupiner, quinoa, vilde urter og spiselige blomster er godt på vej ind i vores kost. Men hvad skal vi være særligt opmærksomme på i forbindelse med sikker tilberedning af f.eks. bønner eller hyldebær? Hvilke indholdsstoffer kan give forgiftninger? Kirsten og Lulu vil komme rundt om mange af disse emner med den viden, der er i dag.

#### Sæt smag på den planterige kost – gastrofysikkens hvem, hvad, hvor

Ole G. Mouritsen, professor emeritus i gastrofysik Københavns Universitet

Vi skal spise mindre kød og mere grønt både for sundhedens skyld, men nu også for klimaets skyld og i bæredygtighedens navn. Problemet er 'bare', at det grønne mangler de grundsmage, især umami, vi evolutionært er betinget til at eftertrage. Så spørgsmålet melder sig nu, om vi kan lave så velsmagende mad af grønt, at vi i længden kan holde ud at spise mere og mere forskelligt grønt. Ole Mouritsen kommer med et par bud som svar herpå. Det drejer sig om smag.

#### Dialog mellem deltagere og oplægsholdere fra session 2

### 14.15 - 14.30 Pause



Ernæringsfokus

Viden om mad og ernæring til professionelle

## Program - session 3

### 14.30 - 16.00 **VÆGT OG OVERVÆGT – SKRUEN UDEN ENDE?**

#### **En mindre rund start på livet kan blive en sund start for mange børn**

*Nina Geiker, Lektor og forskningsgruppeleder, ph.d. Københavns Universitet*

En tredjedel af danske kvinder har overvægt, når de bliver gravide og ca. 60% af disse tager for meget på under deres graviditet. Det har betydning for den enkeltes oplevelse af graviditet, fødsel og om der opstår komplikationer. Hvad kan gravide gøre for at forbedre deres chancer for en godt gennemført graviditet og fødsel, og hvilken betydning har det for børnene? Mød Nina Geiker, der står i spidsen for forskningsprojektet Sund Mor - Sundt Barn og få konkrete råd til vejledning om sund kost til gravide med overvægt, der har givet god effekt i projektet.

#### **Vægt og overvægt i Danmark – hvordan møder vi borgere med overvægt**

*Jan Andersson, specialkonsulent, Sund By Netværket*

Overvægt er en stor udfordring for samfundet! Der har været talt om udfordringer og løsninger i årtier. Men hvordan kan sundhedsprofessionelle tale om overvægt og dens konsekvenser uden at bidrage yderligere til vægt-stigmatisering? Få indblik i Sund By Netværkets arbejde med formidling omkring vægt og overvægt blandt sundhedsprofessionelle og i mødet med borgeren.

#### **Hverdagens spisepsykologi**

*Anette Schnieber, Cand.Psych og lektor, ph.d. VIA University College*

Mange er optaget af spisningens psykologi, fx betydningen af motivation, selvkontrol, følelser og vaner for vores spisning. Desværre er der meget, der præsenteres med ordene "Forskningen viser, at...", uden at det nødvendigvis er rigtigt. Nogle tror også, at psykologien primært er relevant, når der er tale om spiseforstyrrelse. I oplægget vil Anette Schnieber fortælle om de mange måder, hvorpå psykologien hver dag har indflydelse på vores spisning, og dermed introducere til den store mængde viden fra forskningen, som kunne bruges mere og bedre, fx i arbejdet med at forebygge og reducere overvægt.

### **Afsluttende dialog mellem deltagere og oplægsholdere fra session 3**

#### **Take home messages – tak for i dag**

*Maja Thiele, moderator og Line Damsgaard ernæringschef, Landbrug & Fødevarer*