

# TIL DIG, DER STUDERER PROFESSIONSBACHELOR I ERNÆRING OG SUNDHED

**Landbrug & Fødevarer inviterer til temamøde  
med Anders Nedergaard, Ole G. Mouritsen, Anne W. Ravn  
og Morten Elsåe på programmet!**

---

**Torsdag den 17. november kl. 12.30-14.30**

---

Københavns Professionshøjskole, Sigurdsgade 26, 2200 København N danner rammerne om det fysiske temamøde. Her er der rig mulighed for at styrke dit netværk, men du har også mulighed for at deltage virtuelt og få masser af viden med dig. Husk at tilmelde dig - uanset om du deltager fysisk eller virtuelt. Vi uddeler goodiebags med relevante ernæringsfaglige materialer og snacks til dem, der deltager fysisk. Da der er begrænsede pladser foregår tilmeldingen til det fysiske møde efter "først-til-mølle"-princippet.

## **Tilmelding:**

[Fysisk deltagelse](#)

[Virtuel deltagelse](#)

**Vi glæder os til at se dig.**

**Venlig hilsen Ernæringsteamet, Landbrug & Fødevarer**

På mødet deltager ernærings- og sundhedsstuderende fra: VIA University College, UC SYD, Professionshøjskolen Absalon og Københavns Professionshøjskole.



# PROGRAM

## **Kl. 12.30 | Velkommen**

*Line Munk Damsgaard, ernæringschef, Landbrug & Fødevarer, byder velkommen.*

## **Kl. 12.40 | Proteinkvalitet, klima og ernæring. Hvad ved vi og hvordan ser fremtiden ud?**

*Anders Fabricius Nedergaard, ph.d. i muskelbiologi, biokemiker og personlig træner.*

Undersøgelser af danskernes kostvaner viser, at vi er fint dækket ind med protein, men også at langt størstedelen af det protein, vi spiser, kommer fra animalske fødevarer. Meget tyder på, at vi i fremtiden vil komme til at spise færre animalske proteiner, hvis vi skal følge de officielle anbefalinger om at spise mere klimavenligt. Spørgsmålet er, hvordan vi fortsat får tilstrækkeligt protein og i særdeleshed protein af tilstrækkelig høj kvalitet? Det vil Anders Fabricius Nedergaard aka Mr. Muscle give hans perspektiver på.

## **Kl. 13.05 | Smagen med i den grønne omstilling**

*Ole G. Mouritsen, centerleder i Smag for Livet & professor ved Institut for Fødevarevidenskab, Københavns Universitet.*

Vi skal spise mere fra planteriget - både for sundhedens skyld, men nu også for klimaets skyld og i bæredygtighedens navn. Problemet er 'bare', at planterne mangler de grundsmage, især umami, vi evolutionært er betinget til at eftertrækte. Så spørgsmålet melder sig nu, om vi kan lave så velsmagende mad af planter, at vi fastholder den planterige kost. Ole G. Mouritsen kommer med et par bud som svar herpå. Hint; det drejer sig om smag!

## **Kl. 13.30 | Plantebaseret kost – hvad skal man som fagprofessionel være opmærksom på i sin vejledning?**

*Anne W. Ravn, klinisk diætist, Aarhus Universitetshospital*

I dette oplæg sætter Anne W. Ravn fokus på nogle af de dilemmaer, der opstår i et fagprofessionelt virke indenfor kostområdet. Hvilket ansvar har diætisten for at vejlede i en mere plantebaseret kost? Og hvis diætisten har et sådant ansvar, hvordan balancerer og nuancerer man så sin viden med formidling og vejledning på et område, hvor holdningerne er mange?

## **Kl. 13.55 | Afhængig?**

*Morten Elsøe, sundhedsdebattør, kandidat i ernæring fra AU, forfatter, foredragsholder*

Chokoladetrang sidst på aftenen kan gøre det umuligt at tænke på andet. Og uanset hvor meget du i morges lovede dig, at i aften ville du holde dig fra det, ja, så sker der det samme som der plejer: trangen bliver for voldsom, du giver efter og "falder i". Men hvorfor sker dette? Hvorfor kan vi ikke lade være, når vi siger, at vi vil? Er det bare en dårlig vane eller er vi i realiteten afhængige? Og hvis vi er: er det fordi sukker er som kokain – eller er der i virkeligheden noget helt andet på spil?

## **Kl. 14.25 | Opsamling og tak for i dag**