

Hvad skal der ligge på en sund & bæredygtig tallerken?

Mette Theil, Formand Fagligt selskab af Kliniske Diætister
i Kost og Ernæringsforbundet

- **Målgruppen for de officielle kostråd**
- **De supplerende kostråd**
- **Hvem kostrådene ikke gælder for**
- **Er det realistisk for alle med bæredygtig kost?**
- **Navigation som ernærings-sundhedsprofessionel**
- **Opmærksomhedspunkter fra Kl. diætister**

Vi SKAL
reducere CO2
udslip og tænke
bæredygtige
fødevarer og
måltider ind for
klimaets skyld.



KLIMA eller SUNDHED



FAGLIGT SELSKAB AF KLINISKE DIÆTISTER

21. juni 2021 kl 12:29

De unge er til klima, de ældre er til sundhed

Der er stor forskel på, hvad vælgerne i forskellige aldersgrupper synes er vigtigt, men både unge og ældre har et skarpt blik for egne interesser. Integration og indvandring går igen som tema på tværs af aldersgrupper.



Det var ved valget i 2019, klimadagsordenen for alvor slog igennem. Men den dagsorden er knap så vigtig blandt vælgere over 35 år. Foto: Philip Davali/Ritzau Scanpix

Erik Holstein Journalist og politisk kommentator

Mens emner som klima, sundhed og udlændinge/integration normalt kæmper om at ligge øverst på vælgernes dagsorden, er der meget klare præferencer, hvis man deler op på de forskellige aldersgrupper. Det fremgår af en undersøgelse fra Epinion foretaget for Altinget og DR. I denne undersøgelse er vælgerne ikke delt op efter politiske blokke, men i stedet efter alder. Og det er faktisk muligt at identificere klare prioriteter for de forskellige grupper.

Målgruppen for de officielle kostråd:

Kostrådene er målrettet ”gennemsnitsdanskeren” mellem 2 og 65 år uden sygdomme/tilstande, som påvirker ernæringsbehovet.

Ved at følge kostrådene, får kroppen dækket behovet for både makro- og mikro-næringsstoffer.

Kostrådene gør det nemmere at holde en sund vægt og nedsætter samtidig risikoen for livsstilsrelaterede/livsvilkår sygdomme.

De er med til at sænke vores udledning af drivhusgasser, hvilket er godt for vores miljø og klima.



FAGLIGT SELSKAB AF KLINISKE DIÆTISTER

De supplerende kostråd

For +65 målgruppen lyder rådene bl.a.,

at følge De officielle Kostråd

MEN: at fokusere på den proteinrige mad*

at skrue ned for det søde, salte og fede, søde drikkevarer og alkohol**

at tage de anbefalede kosttilskud af D-vitamin og calcium

) Bælgfrugter, fisk, **kød, æg, nødder og mejeriprodukter*

****) Andre skandinaviske lande har mere fokus på underernæring end på ældre og overvægt*



FAGLIGT SELSKAB AF KLINISKE DIÆTISTER

Hvem kostrådene IKKE gælder ikke for:

- Småtpisende ældre
- Personer, som har en sygdom, der stiller særlige krav til kosten og ernæringsbehovet
- Personer, der ikke spiser fisk, kød eller mejeriprodukter

- Meeen, nogle vil måske gerne følge "trenden"...



FAGLIGT SELSKAB AF KLINISKE DIÆTISTER

<https://altomkost.dk/raad-og-anbefalinger/de-officielle-kostraad-godt-for-sundhed-og-klima/>

Realistisk for alle med en bæredygtig kost?

Fx rådet om ”spis mindre kød-vælg bælgfrugter og fisk”:

Bælgfrugter (+ nødder og frø) er gode kilder til protein og andre næringsstoffer.

- *Bælgfrugter har lavt klimaaftryk.*
- *Udfordring ved mave-tarmpatienter...nødder og frø ved patienter med tygge-synkebesvær/ ældre/ allergiker*

Fisk og skaldyr bidrager med bl.a.:

- *Nogle kan ikke lide fisk...synes det er dyrt...obs. på rovfisk v. gravide*
- *Vigtige fedtsyrer (Omega-3) (kan fx tage tilskud i en sygdomsperiode)*
- *Vitaminer (særligt vitamin D) og mineraler (fx jod og selen)*
- *Protein*

Realistisk for alle med en bæredygtig kost?

Kød og æg bidrager med bl.a.:

- *Vitaminer (særligt B6, B12, vitamin A) og mineraler (fx jern, zink og selen)*
- *Ved kritisk sygdom, og sygdomme med blodtab- operationer, anæmi, colitis kan jernholdigt kød være at foretrække... Alternativt: injektion for en periode? Omkostning...*

Begræns dog kød (til 350g/uge) – især fra firbenede dyr og forarbejdet kød.

- *Kød har et højt klimaaftryk – især okse- og lammekød*
- *Forarbejdet kød er fx røget eller saltet (fx kødpålæg, bacon og pølser) Lige denne type kød kan de fleste nok "undvære"...Bør ikke ligge på tallerkenen 😊*

Navigation som sundhedsprofessionel

**En kendt arena:
Hvad er vigtig for patienten...**

Hvad er behandlingsmålet?...

Sundhedspædagogik og ernæringslære...



Navigation som sundhedsprofessionel

Fuldkorns-rådet?

Spis mad der er lavet af kornprodukter, hvor hele kornet er taget med.

- *Spis 75g fuldkorn om dagen (fx 2 dl havregryn og 1 sk. Fuldkornsbrød) – men husk at variere*
- *= flere vitaminer (især thiamin riboflavin, niacin, vitamin B6, folat, vitamin E), mineraler (især jern og zink) og kostfibre*
- *Kornprodukter er også en kilde til protein*



Vi er kendt med denne udfordring ift. fx cøliaki, ved diabetes hvor nogle prøver undgå KH...

Men: så spiser de ofte mere "hjemmelavet" mad, bruger rester = kan stadig være bæredygtigt

Hjertepatienter i AK behandling og alle de grøntsager?!

Det ugentlige råderum til tomme kalorier..

SAFTEVAND til Ældre? Hellere proteindrikke...

Sukker som "superfood" anvendes sjældent i ernæringsterapi, men er heller ikke no go på tallerkenen!

Individuelt

Små portioner
1 portion = 450 kJ

Almindelige portioner
1 portion = 700 kJ



Alder	4-6 år	7-9 år	10-13 år	14-17 år ♂	14-17 år ♀	18-60 år ♂	18-60 år ♀	61-75 år
Råderum pr. uge	4 små portioner	5 små portioner	8 små portioner	7 alm. portioner	5 alm. portioner	7 alm. portioner	5 alm. portioner	6 små portioner

Hvordan bygger vi bro mellem bæredygtighed og sundhed?

Indholdet på tallerkenen:

Teoretisk: energi, makro- og mikronæringsstoffer

Praksis: Ingen af kostrådene kan stå alene – de er afhængige af hinanden

Skal være realistisk, passe til personens præferencer, livsvilkår & individuelle helbredshensyn

<https://www.food.dtu.dk/nyheder/2020/02/en-sund-og-baeredygtig-kost-er-mere-plantebaseret>

Klima-knappen

Hvis målet ikke kan opnås, kan der ofte være andre knapper at skrue på eller få personen til at få øje på-

Noget andet de kan gøre, hvis det ikke er muligt at gøre mere, på forsvarlig og sikker vis på kostområdet af hensyn til deres diagnose...

Mange faktorer I spil hos den enkelte...

Der er mange faktorer, som vi tager højde for - så borgeren kan træffe det rette og sunde valg:

Alder og køn



Kropsbillede



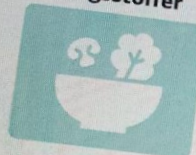
Aktivitetsniveau



Arbejdsliv



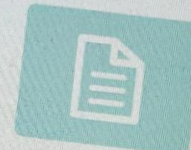
Mad og næringsstoffer



Medicin



Ressourcer



Overbevisning og religion



Kropstørrelse



Smag og spisevaner



Kultur



Familie og livsstil



Mental sundhed



Symptomer og tilstand



Miljø



Madkundskab



This poster is reproduced with permission of the British Dietetic Association - www.bda.uk.com

Ser diætister en udfordring ved de nye kostråd?

Der er stadig mange kostråd...

De er ikke i tråd med den danske madkultur anno 2021?

De er ikke i tråd med markedsføringen og sortimentet i de danske dagligvarebutikker...

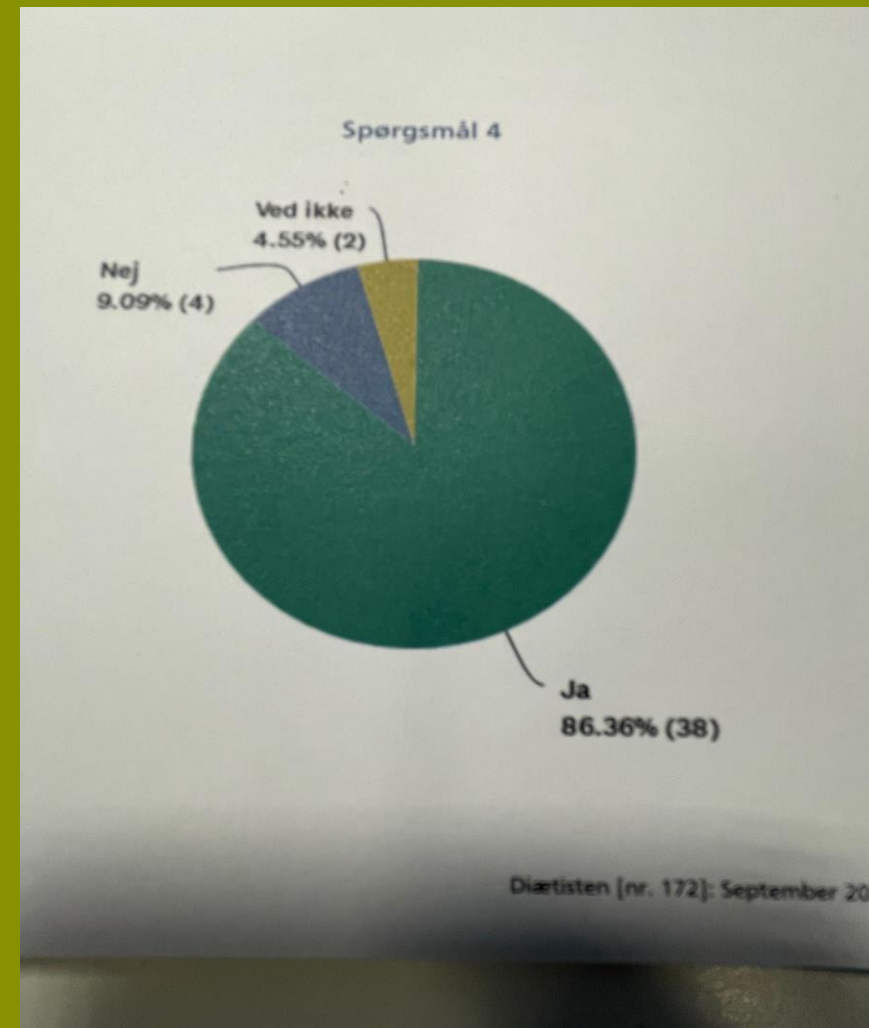
De underlæggende mængde-anbefalinger kan virke meget urealistiske at opnå for mange...

Udfordring af begrænse kød, mejeriprod. og æg

At øge bælgfrugterne varierer efter geografi...

Stigma- ulighed – A og B hold

- Der er dog ikke ernæringsmæssige udfordringer for den gennemsnitlige dansker i målgruppen.



Hvis ikke nu, hvornår så...

Vi SKAL reducere CO2 udslip og tænke bæredygtige fødevarer og måltider ind for klimaets skyld.

Det er IKKE umuligt eller uhensigtsmæssigt for den gennemsnitlige dansker at følge de officielle kostråd – det kan faktisk fremme folkesundheden. Men det tager tid og kræver omstilling fra alle kanter, fx:

- Politisk ift. kommunale og regionale mål
- Fødevareindustrien skal omstille produktionen
- Dagligvarebutikker skal omstille tilgængelighed/markedsføring
- Ernæringsprofessionelle skal holde sammen og fast i fagligheden og den individuelle tilgang -og kunne omstille sig 😊

14.29   

OK  dagensmedicin.dk  

DAGENS
Medicin 

DEBAT

Fødevarestyrelsen: Det kræver en fælles indsats at komme i mål med kostrådene

25 procent af klimabelastningen i Danmark stammer fra fødevarerforbruget. Der er brug for en fælles indsats for at gøre danskernes madvaner både mere klimavenlig og sundere.

Anne Pøhl Enevoldsen | 09/09/2021

Share this:  Twitter  Facebook  LinkedIn

 Email

 gens Medicin 20. august deler Mette Theil, land for Fagligt Selskab af Kliniske

14.26   

OK  dagensmedicin.dk  

DAGENS
Medicin 

DEBAT



Kan nye kostråd skabe en generation af skøre knogler?

Vi frygter at skabe en ny generation med øget risiko for knogleskørhed, hvis de nye, klimavenlige kostråd tolkes forkert, så kalkbehovet ikke dækkes gennem børn og unges kost.

