



Sundhed i medierne 2019

**Sunderede af
superfoods og
plantedrik?**

Anne W. Ravn, KD
Aarhus Universitetshospital

DANMARKS STØRSTE KVINDEBLAD

SØNDAG

NR. 06 | 04.02.19 - KR. 36,95 |

SÅ BLIVER DET IKKE BEDRE
5 LÆKRE OPSKRIFTER MED FRISK ROGN

Fokus på høretab
KAN DU HØRE, HVAD JEG SIGER?

Maria Bramsen

Maria
og

Anne Dorte Michelsen

Anne Dorte

...om dengang med
Tøsedrengene og om at være
sammen på scenen igen

**SMUKKE VASER
OG KØNNE KRUKKER**

Luk foråret indenfor

Kun i
SØNDAG

VI HAR
MØDT
BIOGRAF-
AKTUELLE
JULIA
ROBERTS



ANNE W. RAVN OG METTE BORRE



*Rigtig god
fordøjelse*



GYLDENDAL



Dagsration til en voksen og 14 børn



TØRREDE MAJSKOLBER FRA FORÅRSHØSTEN 2010, EN KOP GEDEMÆLK OG SALT
Dagsration til en voksen og 14 børn



Spyt ikke
paa Fortovet

1852-1943

Læge, ernæringsspecialist, vegetar



*Yours truly,
J. H. Kellogg*



SUNDHEDSSTOF ER HOTSHOT

”3 gram mindre salt kan redde 1300 liv om året”...

”Ny forskning: Salt er måske ufarligt”...

Forskning er en kompleks størrelse...
Forskningsresultater giver sjældent klare og entydige svar.

Sunde superfoods?!

- Chiafrø
- Ingefær
- Gurkemeje
- Blåbær, acaibær, gojibær
- Kål
- Broccoli
- Rødbeder
- Kokosvand
- Havtorn
- Quinoa
- Mandler, hasselnødder, valnødder
- Boghvede
- Brune ris
- Avocado
- Tomater
- Søde kartofler
- Laks
- Æg
- Spinat

*Kildehenvisning!! Brad Pitt, Rihanna,
Kræftens Bekæmpelse, Firma X*

All natural

gluten free

Café

NEW

Chocolate
Cake Mix

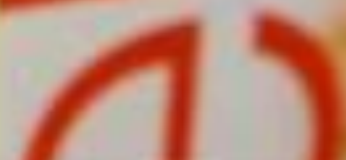
Rich, moist
& decadent

Anne W. Raven

ce Br



PO
Glu



Bliver du sund af blåbær?



Hvis vi spørger den 100-årige...

- Gode gener
- Livslang fysisk aktivitet
- Spist en grøn og relativt uforarbejdet kost
- Begrænset alkohol
- Ingen tobak
- Godt netværk
- En mening med livet og gode sociale relationer
- Og måske lidt blåbær;)

Fast fashion feder og forstyrrer...



COPYRIGHT : MORTEN INGEMANN



Ingefær er et godt krydderi...og bider og kradser...

Slidgigt, kvalme og betændelse (200 gram/dag)...

Bivirkninger i form af halsbrand, diaré, irritation i munden, hjerterytmeforstyrrelser, påvirkning af effekten af blodfortyndende medicin og øget risiko for abort hos gravide.

Bivirkningerne er især set i undersøgelser, hvor man har taget ingefær som kosttilskud i forholdsvis høje doser.

HAVTORN

Desserter, kager og søde sager





Anne W. Ravn

225 g e

NATURLI'

GOD VED DIG - GOD VED VERDEN

100%
PLANTE-
BASERET

ØKOLOGISK
SMØRBAR

MED DIPS, KOKOS, SHEA OG MANDEL

Pas på skovene

Vidste du, at produktionen af kød, mælk og æg er den væsentligste årsag til afskovning?

Mælkefri Zone

Kilde: Dansk Vegetarisk Forening

- planter er det nye sort



SERVERINGSFORSLAG





Anne W. Ravn

Ida, 24 år, høfeber, vegetar, IBD

Ernæringsudfordringer

- Jern ▼
- D ▼
- Calcium ▼
- Selen, jod etc. ▼
- Fibre ▼
- Sukker ▲
- Kalorier ▲

Mad er blevet en usund cocktail

- Sundhed er blevet vores eget ansvar
- Frygt for farlige enkeltkomponenter som gluten og laktose
- Fairtrade og flødebolle
- Forvirret og famlende

”Latte” på SOJA, RIS, MANDLER, HAVRE, KOKOS

Latte = MÆLK

- Med eller uden berigelse af calcium og vitamin B12 (ikke øko)
 - Ofte relativt højt kalorieindhold
 - Ca. 0,5% protein (soja 3%)
 - Nogle indeholder tilsat sukker (= sodavand)
 - Tilsat olie og salt
 - Meget høj pris ift. næringsværdi
- Naturlig kilde til calcium og rig på vitamin B2, B12, jod, kalium, fosfor, selen
 - Skum-, mini- og letmælk indeholder færre kalorier
 - Ca. 3,5% protein

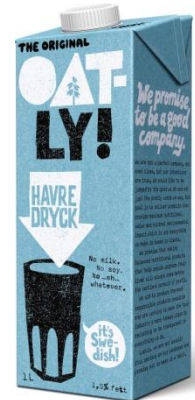




Anne W. Ravn

Udover vand med bælgfrugt, korn eller nød får man

- hormonforstyrrende stoffer
- tungmetaller
- fytinsyre
- sparsomt protein
- kunstige vitaminer og mineraler
- tomme kalorier
- ringe fedtkvalitet
- salt



300 mg kalcium i 1 glas mælk svarer til

30 glas soja"mælk"

33 glas mandel"mælk"

43 glas havre"mælk"

150 glas ris"mælk"



Eller en god fjerdedel teskefuld æggeskal



Madens calcium, vitamin D og B12 og protein betyder noget for sundheden, fx.

”Veganism, vegetarianism, bone mineral density, and fracture risk: a systematic review and meta-analysis.”

Nutr Rev. 2019 Jan 1;77(1):1-18. doi: 10.1093/nutrit/nuy045.

Undersøgelse af 20 studier og 37.134 mennesker af vegansk og vegetarisk kosts betydning for knoglesundheden.

- Studiet viser, at veganere og vegetarer sammenlignet med omnivorer har en lavere **knoglemineraltæthed**, og veganere har en højere forekomst af **knoglebrud**.
- Kaukasiere (kontra asiater) og mennesker over 50 er mere sårbare overfor vegetarisk/vegansk kost.

Fra fars til ”grønt” ernæringsfis?

Protein♥

...

Kalorier ▼

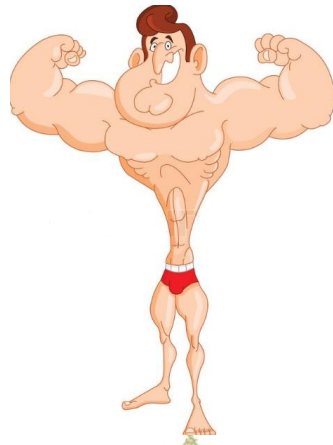
Fedt ▼

Salt ▼

Forarbejdning ▼

Sojaprotein/isolat (58 %), vand, kokosolie, sojamel, hvedegluten, mandel, karl johan svampe, tomat, fermenteret dextrose, tapiokastivelse, salt, maltekstrakt (byg), farve (rødbede), naturlig aroma, maltodextrin, stabilisatorer (methylcellulose).





Spis fra bunden
og vær på
toppen





<https://madpyramiden.dk>

Anne W. Ravn

Sund og bæredygtig kost

Forskernes anbefalinger til den daglige kost



- Ernæringsmæssig tilstrækkelig, sikker og sund (Burlingame et al. 2010, FAO).
- The Lancet Health Journal - 37 specialister fra 16 lande (The EAT-Lancet Commission)



Én af de sjove, fire af de grove 😊



Årets sunde fødevarer...

2018



2019



Kostråd nr. 1
Spis varieret,
ikke for meget
og vær fysisk
aktiv



*Af mad
på fad
og vin i glas
er lidt
for lidt
præcis tilpas
Piet Hein*

What do Corn Flakes and masturbation have in common? Mr Kellogg believed sexual desires caused disease and invented the plain cereal to stop self-pleasuring

By Madlen Davies for MailOnline

16:13 04 Aug 2015, updated 08:02 05 Aug 2015



Anne W. Ravn



“There is a crack in everything.
That's how the light gets in.”

Leonard Cohen
SweatpantsAndCoffee.com

Sundere uden kniv og gaffel?

HUEL - the perfect meal...

- *"Reduces my tendency to eat unhealthy food for lunch"*
"Cheap, nutritious food, no more sandwiches and crisps for lunch"
"I no longer have to worry about making a packed lunch in the morning"

17 kr. pr. "måltid" ...



Sundt er lige ud af landevejen...

Spis nogenlunde varieret

Plantebaseret... grøntsager og fuldkorn

Én af de sjove – fire af de grove

Få calcium og D gennem mejeriprodukter og fisk og sol – ellers kosttilskud

Spar på alkohol



Grøntsagsspisersangen Thorbjørn Egner, 1953

Den som spiser flæskesteg og store røde bøffer
bli'r dum og blød som bolledej og går omkring og øffer

Meeeeeen ...

Den som spiser gulerødder,
havregryn og hasselnødder,
stikkelsbær og tyttebær og grønkål og persille
– han bli'r så stærk som fire okser og så klog, at hovedet vokser
og så let og lystig at han ikke kan stå stille.



Anne W. Ravn





Anne W. Ravn