

**ERNÆRINGSFOKUSKONFERENCEN 2021**

# **BÆREDYGTIG KOST - hvad skal vi spise?**

**Sted** | Axelborgsalen Vesterbrogade 4A, Landbrug & Fødevarer

**Dato og Tid** | 18. november 2021 - kl. 09.00 - 16.00

**Ernæringsfokuskonferencen 2021 stiller skarpt på et begreb, der har næsten lige så mange definitioner og opfattelser, som der findes mennesker. Et begreb der er omdiskuteret og aktuelt, som aldrig før, og alligevel vanskeligt at definere - nemlig bæredygtighed.**

Tak til Svineafgiftsfonden, Mælkeafgiftsfonden og Kvægafgiftsfonden for at støtte konferencen



# Program - session 1

09.30 - 09.45

## Velkommen til konferencen

*Line Munk Damsgaard / ernæringschef, Landbrug & Fødevarer*

### Introduktion til dagen

*Moderator Ida Donkin / læge og sundhedsdebattør*

09.45 - 12.30

## SESSION 1: RUNDT OM BÆREDYGTIGE MÅLTIDER

### Bæredygtig kost – meget mere end klima

*Birgitte Mie Hansen / direktør, Fødevareguiden*

Hvad vil det egentlig sige at spise bæredygtigt? Hvilke udfordringer ligger der i begrebet for os sundheds- og ernæringsformidlere, når det både indeholder et hensyn til klima, sundhed, kultur og økonomi i definitionen? Og hvilke konkrete råd kan vi give de forbrugere og patienter som ønsker at spise mere bæredygtigt?

### Klimavenlige, sunde og velsmagende måltider - hvordan arbejder Københavns Kommune?

*Anya Hultberg / fødevarefaglig rådgiver, Københavns Kommune & Nina Sindballe-Lauritsen / programleder, Meyers Madhus*

Kommunens måltider skal reducere udledning af klimagas med 25% i 2025. Til formålet har Københavns Kommune indgået samarbejde med DTU Fødevareinstituttet og Meyers Madhus om udvikling af en række klimapejlemærker og praktiske handlingsanvisninger. Derudover har de fået udviklet et opskriftsunivers, der sammen med rådgivning og kurser skal hjælpe kommunens køkkenprofessionelle med at sikre, at klimaomlægningen undgår at forringe det ernæringsmæssige indhold for den enkelte borger og bidrager til høj madkvalitet og velsmag. Uanset om modtageren af måltiderne er et vuggestuebarn eller småtspisende beboer på et plejehjem.

### Biologisk pause og netværk

### Bæredygtighed – er brugerne med på rejsen?

*Per Vesterbæk / analysechef, Landbrug & Fødevarer*

Er brugere af offentlige måltider i daginstitutioner og folkeskoler med på bæredygtighedsrejsen? Hvilke muligheder og barrierer ser forældre for at træffe mere bæredygtige fødevalg, der hvor deres børn opholder sig i dagtimerne? Og hvad vurderer de selv, at der skal til, for at sænke klimaaftrykket fra maden deres børn spiser? Det har analysechef Per Vesterbæk kigget nærmere på i en helt ny undersøgelse.

### Dialog mellem deltagere og oplægsholdere fra session 1

11.30 - 12.30

## Frokostservering



## Program - session 2

### 12.30 - 14.15 **SESSION 2: PROTEIN, BÆLGFRUGTER OG TOMME KALORIER**

#### **Perspektiver om kvalitet af proteiner i kosten i relation til klima og ernæring – hvad ved vi ?**

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

Her får du en Maggi-terning af information om, hvad vi på nuværende tidspunkt ved om protein. Det være sig om behov, især for særlige grupper som ældre, træning og vægttab. Om transition til en mere planterig kost, der har sat fokus på konsekvenser af lav proteinkvalitet samt vigtigheden af, at behovet for essentielle aminosyrer dækkes. Til at vurdere proteinkvalitet eksisterer 3 gængse analysemetoder, PDCAAS, DIAS og AAS. Hvad er der af fordele og ulemper ved disse, og har vi tilstrækkelig med data om proteinkvalitet? Det vil Anders Fabricius Nedergaard alias Mr. Muscle give os hans perspektiver på.

#### **Flere bælgfrugter i kosten – hvad skal vi være opmærksomme på?**

*Mette Damborg / landskonsulent og ph.d. i Public Health, Landbrug & Fødevarer - SEGES*

Ifølge De officielle Kostråd, der har fokus på både sundhed og klima, skal danskerne øge deres indtag af bælgfrugter fra de nuværende 5 g til 100 g (tilberedte) bælgfrugter om dagen. Derfor er der behov for at øge kendskabet til denne fødevarergruppe. Mette gennemgår forskellige fordele og ulemper i udvalgte lokale bælgplanter, herunder ærter, hestebønner, kikærter, linser og lupiner, som vi skal være opmærksomme på, når bælgplanternes frugter i stigende grad indgår i kosten.

#### **Nydelsesmidler – forbrug, sundhed, maksimumgrænser og klima**

*Anja Biltoft-Jensen / seniorforsker & Jeppe Matthiessen / seniorrådgiver  
Danmarks Tekniske Universitet, Fødevarerinstitutionen*

I Danmark har vi et meget højt forbrug af nydelsesmidler, der giver os status af verdensmestre i at købe slik. DTU Fødevarerinstitutionen er kendt for at undersøge status og udvikling i danskernes indtag af mad og drikke, herunder også nydelsesmidler som slik, chokolade, kage, sodavand, saftvand og alkoholiske drikke. Anja og Jeppe vil gennemgå status og udvikling i danskernes forbrug af nydelsesmidler. Dette sætter de overfor maksimumgrænserne i en anbefalet kost og herunder de sundhedsmæssige konsekvenser ved et højt indtag af nydelsesmidler. Og sidst - men ikke mindst, hvilken betydning forbruget af nydelsesmidler har for den bæredygtige kost.

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

#### **Biologisk pause og snacks**



## Program - session 3

### 14.15 - 16.00 **SESSION 3: SUNDHEDSADFÆRD OG -KOMMUNIKATION**

#### **Temperaturen på danskerne - deres holdninger til sundhed og kostråd**

Anne Pøhl Enevoldsen / enhedschef for Bæredygtig Mad og Sundhed, Fødevarerstyrelsen & Nina Preus / forbrugersociolog, Landbrug & Fødevarer

I dette indlæg får du perspektiver af danskernes opfattelse af sundhed og kostråd. Anne Pøhl Enevoldsen har stået i spidsen for lancering af de nye kostråd i januar, godt for sundhed og klima. Anne vil give et indblik i danskernes kendskab og kundskab til kostrådene, der er den nye rettesnor til at få en sund og klimavenlig balance i det, vi spiser og drikker. Men, hvordan er det med danskernes egen opfattelse af sundhed, sådan helt generelt? Det vil Nina Preus indlede denne session med at fortælle os om; med data fra en helt ny analyse.

#### **Sundhedsformidling – kommunikation i øjenhøjde**

Brandi Morris / post. Doc. og konsulent, Department of Management, Aarhus Universitet

Danskerne ved generelt mere om sundhed og ernæring end nogensinde før. Ikke desto mindre ser vi en hastig stigning i antallet af personer med diabetes, overvægt, hjertekarsygdom og andre livsstils-relaterede sygdomme. Hvordan kan det være, at information – ja endda forskningen om risici og behandlinger ikke bliver taget mere alvorligt af borgerne? I dette indlæg vil vi udforske, hvorfor kliniske data og informationer alene, er utilstrækkelige til at motivere til adfærdsændring. På baggrund af forskning indenfor neurovidenskab og psykologi vil Dr. Morris dele praktiske råd til, hvordan sundhedsformidling kan gøres mere effektiv gennem brug af fortællinger.

*Dette indlæg er på amerikansk*

#### **Fra supersizing til downsizing – Ja tak, lidt mindre**

Susanne Tøttenborg / seniorkonsulent og projektleder Ja tak, lidt mindre, Kræftens Bekæmpelse

Sidste indlæg er et helt konkret eksempel på en indsats, der tager udgangspunkt i, at pakke- og portionsstørrelser er vokset de seneste årtier. Og, at det er en af årsagerne til den stigende overvægt. Hør, hvordan Ja tak, lidt mindre arbejder med at påvirke de sociale normer om mængden af mad- og drikkevaner og til at få producenter til at downsize fødevarerpakningerne. Men hvad siger forbrugere til det?

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

### 15.45 - 16.00 **Take home messages – tak for i dag**

Moderator Ida Donkin og Line Damsgaard / ernæringschef, Landbrug & Fødevarer