

Syltede rødbeder i brun sovs

Anne W. Ravn
Aarhus Universitetshospital



Anne W. Ravn

Diætist
Cyklist
Vinterbader
Havenyder
Lækkermund
m.m.

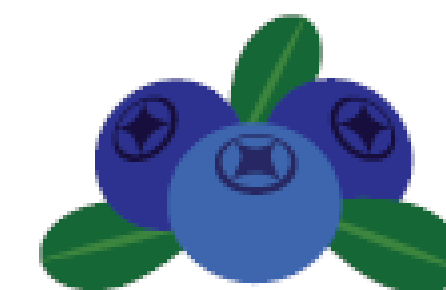
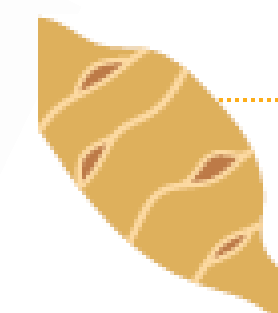
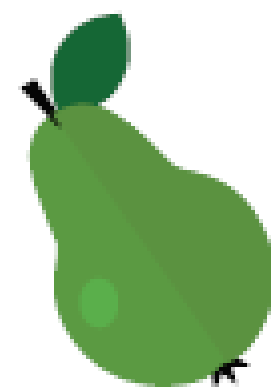
Det primære faglige fokus skal være i centrum i mødet.

Informationstætheden skal afvejes.

Dydens smalle sti må ikke blive for snæver.

Ofte er klodehensyn en selvfølgelighed.

Hjælpsomt at myndigheder udlægger veje.



Dengang "madspild"
endnu ikke var in...

Mormormad... var til tider mærkeligt.

Mors antimadspild var ikke hipstersmart.

Madglæden var i centrum.

Mette ville være 20 kg lettere...



Mettes



Too Good To Go...

*"A mind is like a parachute,
it does not work
if it is not open".*

(F. Zappa)



Klodefaldgruber... for andre end Mette, der vil gøre det godt...



ANNE W. RAVN

Fravælger animalsk mad	Går glip af næringsstoffer – og erstatter med forarbejdet mad
Undgår madspild	Overspiser - ofte med lav næringsværdi
Ser unuanceret på økologisk mad og drikke	Opfatter hyldeblomstsodavand m.v. som "klodesundt"
Køber unødige "datovarer" til nedsat pris	Mister balancen
Tager hensyn til mange enkeltkomponenter som gluten, laktose, kulhydrater, klode...	Gør det svært at holde fokus på næring og nydelse



Uddrag af journaler oktober 2020

"Pt. skal ses af diætist asap, da hun er i svær risiko for fejlernæring, fordi hun næsten intet tåler".

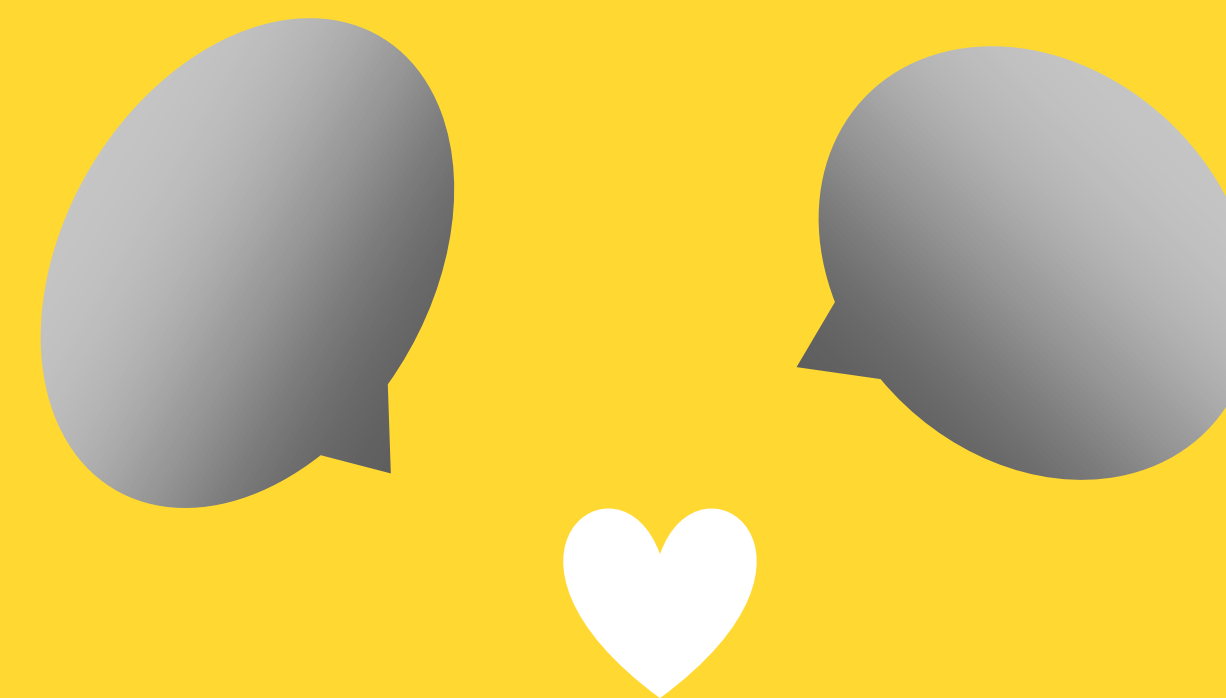
"Pt. tåler ikke æg, peanuts og bælgfrugter og er veganer. Svær B12-anæmi. Rp. diætist".

"Pt. har mange mavesmerter og undlader gluten, laktose og spiser efter LCHF og low fodman "



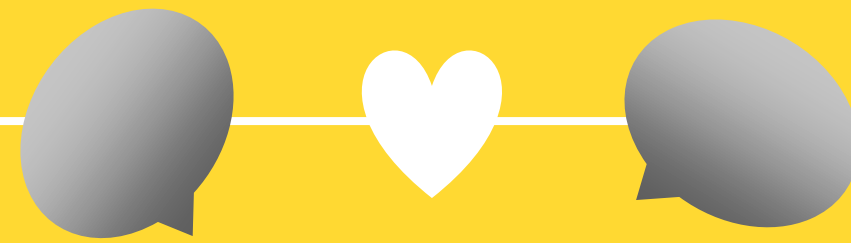
Diæten er...
fælles undren og refleksion.

Hjælp til indre omstilling...



Udfordringer i det forebyggende/behandlende ernæringsmæssige valg?

Patienter



Madvalg

Indikation

Klimavenligt alternativ

Signe, 21, svær jernmangel

Indtager ikke kød, æg, fisk og mejeriprodukter

Jernmangelanæmi.
Ca. 40% af alle kvinder lider af jernmangel

Fint med bælgfrugter og fokus på sammensætning af måltid vigtigt pga. non-hæm-jern (Kød gør jern i grøntsager mere bioavailable) Frugt og juice. Snack af mandler/rosiner. Rug og havre. Jerntilskud.

Per, 63, hjertepatient

Spiser nu (frosne) rejer til frokost, kunne før ikke lide "fisk"

Fisk/skaldyr anbefales til hjertepatienter

MSC-mærket fisk, vild torsk, sild og muslinger (Fravælger han så fisk og spiser rullepølse igen?)

Esther, 74, undervægtig kol-patient

Spiser gerne fuldfed ost, smør og fløde

Energitæthed vigtig for småspisende

Fedtfattig ost/mejeriprodukt (Risiko for mæthed før målopfyldelse)

Jihaan, 59, tuberkulose, dårlig tandstatus

Banan, kødsovs med lam, ris

Øger madindtag med kulturelt forankret mad

Havregrød med æblekompot, plantefars og korn. (Udfordret på smag og konsistens?)

"Impossible Whopper"

"Original Whopper"

630 kalorier	660 kalorier
34 g fedt (11 g mættet fedt)	40 g fat (12 g mættet fedt)
0 g transfedt	1,5 g transfedt
10 mg kolesterol	90 mg kolesterol
1080 mg salt	980 mg salt
58 g kulhydrat	49 g kulhydrat
4 g fiber	1 g fiber
12 g sukker	11 g sukker
25 g protein	28 g protein





Er du
for
sød?

ROBERT KEGAN

LISA LASKOW LAHEY

FORANDRING



JA TAK!

Sådan overvinder du forandringsimmunitet
i dig selv og din organisation

GYLDENDAL BUSINESS





ANNE W. RAVN