

Ernæringsfokus
Viden om mad og ernæring til professionelle



ERNÆRINGSFOKUS- KONFERENCEN 2023

Ernæring og sundhed i en tid med forandringer



Ernæringsfokus

Viden om mad og ernæring til professionelle

STED | Axelborgsalen Vesterbrogade 4A, Landbrug & Fødevarer
DATO OG TID | 24. oktober 2023, kl. 9.00-16.00 – lille morgensnack kl. 9.00 - 9.30

PROGRAM ^{1/3}

09.30 - 09.45 Velkommen til konferencen
Line Munk Damsgaard, Ernæringschef, Landbrug & Fødevarer

Introduktion til dagen
Moderator: Line Friis Frederiksen, biolog, tv-vært og videnskabsjournalist

Line Friis Frederiksen har indgående erfaring med at styre konferencer og debatter. Hun har de seneste fem år haft stort fokus på ernærings- og tarmforskning. Hun besidder desuden en indsigtfuld nysgerrighed krydret med god timing, der skal bringe os sikkert igennem dagen.

SESSION 1: MATCHER DEN GRØNNE OMSTILLING PERSONER MED SÆRLIGE BEHOV?

09.45 - 10.10 Hvordan ernæres "småt-spisende" sufficient, når kosten skal være bæredygtig?
Mette Theil / Klinisk diætist & Formand hos Fagligt selskab af Kliniske Diætister i Kost og Ernæringsforbundet

Den grønne omstilling hitter! Men den gør det sværere at dække de småt-spisendes behov for protein. Hvordan sikrer vi os, at denne målgruppe får deres næringsbehov dækket, hvis maden skal være grønnere? Bliv opdateret på, hvem de småt-spisende er. Hvilken kost de bør få tilbudt? Hvordan kan kosten harmonere med den grønne omstilling? Og ikke mindst, hvornår den måske ikke kan?

10.10 - 10.35 Nyt fra CutDM – ny anbefaling for makronæringsstoffordeling til personer med diabetes?
Thure Krarup / Overlæge, Endokrinologisk afdeling på Bispebjerg og Frederiksberg Hospital samt professor på Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet

På trods af manglende videnskabelig evidens er type 2 diabetikere, de sidste 40 år, blevet anbefalet at spise 55-60 E% kulhydrat i kosten. Den amerikanske diabetesforening anbefaler nu en reduktion af kulhydrat til visse type 2 diabetikere. Men hvad er konsekvenserne af at øge fedtindholdet og reducere mængden af kulhydrat i kosten? Thure løfter sløret for nye resultater, der bl.a. viser, at reduktion af kulhydrat forbedrer glukosemetabolismen og HbA1c. Kan det medføre overvejelser om at ændre kosten til type 2 diabetikere i Danmark?

10.35 - 11.00 Praktikken i køkkenet – grøn omstilling i mad til ældre
Gitte Gross / Driftsleder hos Københavns Madservice

Københavns Kommunes Mad- og Måltidsstrategi stiller krav om, at klimaaftrykket på fødevarerindkøb skal reduceres med 25% inden 2025. Siden 2020 har Københavns Madservice været i fuld gang med at løse opgaven. Hvordan går det, når medarbejderne skal erstatte de velkendte kødretter med nye retter af bønner og linser? Kan den nye mad leve op til de ernæringsmæssige anbefalinger? Og vil borgerne spise den?

11.00 - 11.30 Dialog mellem deltagere i salen og oplægsholdere fra session 1

11.30 - 12.30 FROKOSTSERVERING OG NETVÆRK

PROGRAM 2/3

SESSION 2: VORES MAD - FRA GREB TIL GAFFEL

12.35 - 13.20 **Hvad betyder de nye Nordiske Næringsstofanbefalinger for fremtidens ernæringsindsatser og diætbehandling?**

Trine Klindt / Næstformand for Fagligt selskab af Kliniske Diætister i Kost og Ernæringsforbundet og redaktør på fag- og forskningsbladet Diætisten

Skal sundhed og klima samtænkes, eller skal vi holde de to emner adskilt? Dette spørgsmål skiller vandene. Der er mange holdninger og faglige nuancer i spil, når næringsstofanbefalinger fremover også favner klima- og miljøhensyn. En ting er dog sikkert: Det vi spiser, påvirker både vores sundhed og klimaet! Det kan være win-win, hvis vi går seriøst til opgaven og skelner mellem, hvor der er behov for større eller mindre næringsstofæthed i kosten.

Et foreløbigt blik ind i Danskernes Kostvaner og den nye kostundersøgelse

Sisse Fagt / Seniorrådgiver hos DTU Fødevarer

Dataindsamlingen i den nye kostundersøgelse "Danskernes kostvaner 2021-2023" er i gang. Sisse Fagt løfter sløret for foreløbige resultater om, hvor mange, der betegner sig som kød-spisere, fleksitarer, vegetarer m.m. Hør også om, hvor udbredte danskernes kødreducerende praksisser er.

Danskernes favoritterter – kan de blive grønnere, end de er i dag?

Nina Preus / Forbrugersociolog og chefkonsulent hos Landbrug & Fødevarer

Kød er fortsat populært i danskernes middagsretter, men mange forventer at spise flere planter i fremtiden. Nina dykker ned i en helt ny undersøgelse om danskernes aftensmadsfavoritter og deres holdninger til det at spise mad med flere planter. Og hvad kan danskernes forstille sig at tilføje deres favoritterter, hvis de skal være grønnere?

Drivhusgasudledningen fra danske fødevarer - hvor er vi, og hvor skal vi hen?

Hans Roust Thysen, Klimachef, Landbrug & Fødevarer

Landbruget kan og vil levere på Folketingets bindende krav om at reducere drivhusgasudledningen fra dansk producerede fødevarer. Udledningen fra danske fødevarer vil blive reduceret på både de vegetabiliske og animalske fødevarer. Hans vil kort skitsere, hvordan landbruget vil udvikle produktionen med mindre drivhusgasudledning, og hvorfor viden på området hurtigt ændrer sig.

13.20 - 14.00 **Dialog mellem deltagere i salen og oplægsholdere fra session 2**

14.00 - 14.15 **BIOLOGISK PAUSE, NETVÆRK OG SNACKS**



Ernæringsfokus

Viden om mad og ernæring til professionelle

PROGRAM ^{3/3}

SESSION 3: SMÅ KOMPONENTER MED STOR BETYDNING

14.20 - 14.40 **Hvordan opnås den rette biotilgængelighed af mikronæringsstoffer i en grønnere kost?**
Susanne Gjedsted Bügel / Professor, Institut for Idræt og Ernæring på Københavns Universitet

"Spis kød til" er det korte svar på den lange titel. Vitaminer og mineraler er lige så vigtige for mennesker og dyr som ilt, vand og energi. Hvis vi ikke indtager vitaminer og mineraler i de rigtige mængder, bliver vi syge. Vitaminer og mineraler er dog ikke ligeligt fordelt i alle fødevarergrupper, og et optimalt indtag kræver derfor en varieret kost. En fremtidig bæredygtig kost er ikke nødvendigvis plantebaseret, men planterig.

14.40 - 15.00 **Bioaktive komponenter – biomarkørers funktion i ernæringsforskning**
Lars Ove Dragsted / Professor og sektionsleder, Institut for Idræt og Ernæring hos Københavns Universitet

Biomarkører er stoffer, der bl.a. fortæller noget om, hvad vi har spist. De kan blive en ny og objektiv måde at måle den kost, der faktisk er spist. Mange fødevarer indeholder bioaktive stoffer, der ikke er essentielle som vitaminer eller mineraler, men alligevel har sundhedsmæssige virkninger, som kommer forskelligt til udtryk mellem mennesker. Biomarkører er et vigtigt redskab, der kan hjælpe os til at forstå sundhedsvirkninger af bioaktive stoffer eller af den samlede kost samt beskrive, hvorfor vi ikke alle vil opnå de samme sundhedsvirkninger.

15.00 - 15.10 BIOLOGISK PAUSE, NETVÆRK OG SNACKS

15.10 - 15.30 **Tarmens bakteriesamfund – hvad betyder det for kost og sundhed?**
Tine Rask Licht / Professor, forskningsgruppeleder for Tarmbakterier og Sundhed og viceinstitutdirektør, Fødevarerinstitutionen på DTU

Vi deler vores mad med tarmens bakterier. Vores kost påvirker både sammensætningen af bakteriesamfundet i tarmen og bakteriernes aktivitet. Når bakterierne omsætter kosten, producerer de en masse forskellige stoffer, som kan være enten gavnlige eller skadelige for sundheden. Tine vil belyse, hvordan vi gennem kosten kan hjælpe vores tarmbakteriesamfund til fortrinsvis at danne de gavnlige stoffer.

15.30 - 15.55 **Dialog mellem deltagere i salen og oplægsholdere fra session 3**

15.55 - 16.00 **Take home messages – tak for i dag**
Moderator: Line Friis Frederiksen, biolog, tv-vært og videnskabsjournalist

Tak til Svinegiftsfonden, Mælkegiftsfonden og Kvæggiftsfonden for at støtte konferencen