



ERNÆRINGSFOKUS- KONFERENCEN 2024

STED:

Axelborgsalen Vesterbrogade 4A, Landbrug & Fødevarer.
Indgang ved siden af Lagkagehuset

DATO & TID

7. november 2024, kl. 9.00-16.00

Let morgensnack kl. 9.00, programstart kl. 9.30

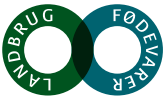


DAGSPROGRAM



INTERN TID	PROGRAMPUNKTER
9.30	<ul style="list-style-type: none">▶ VELKOMMEN TIL KONFERENCEN <i>Line Munk Damsgaard, ernæringschef, Landbrug & Fødevarer</i>▶ INTRODUKTION TIL DAGEN Moderator: <i>Line Gade, journalist, coach og foredragsholder</i>
9.45	<p>SESSION 1: KOSTOPTIMERING OG DET ERNÆRINGSMÆSSIGE PARADIGMESKIFT</p> <ul style="list-style-type: none">▶ STUDIET CUT-DM: INDSIGTER I PATOGENESE – ERFARINGER FRA DIÆT- OG ERNÆRINGSBEHANDLINGEN <i>Thure Krarup / overlæge, Endokrinologisk afdeling på Bispebjerg og Frederiksberg Hospital samt professor på Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet og Luise Helene Persson Kopp / stud. Ph.d., Klinisk Diætist, Endokrinologisk Afdeling på Bispebjerg og Frederiksberg Hospital</i>▶ Overlæge Thure Krarup og klinisk diætist Luise Helen Persson Kopp deler eksklusivt de nyeste, lovende resultater fra studiet 'CUT-DM'. Studiet undersøger konsekvenserne af en kost med reduceret kulhydrat og øget protein og fedt, hos personer med type 2 diabetes. Kan denne kost medføre et paradigmeskift i kostanbefalingerne til type 2 diabetes?▶ PROTEINKVALITET I FOKUS: FRA TEORI TIL PRAKSIS I DEN GRØNNE OMSTILLING <i>Inge Tetens / professor i ernæring og aldring og Viceinstituteder for Forskning, Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet</i> <p>Vær med når professor Inge Tetens giver et dybere indblik i proteinkvalitet og dens rolle i overgangen til en mere plantebaseret kost. Hør om årsager til forskellige proteinanbefalinger og vær med i diskussionen om de ofte oversete anbefalinger af aminosyrer. Bliv også præsenteret for et nyt, banebrydende værktøj, der gør det muligt at beregne proteinkvaliteten på måltidsniveau, understøttet af praktiske erfaringer og konkrete eksempler fra virkeligheden.</p>▶ DIALOG MELLEML DELTAGERE OG OPLÆGSHOLDERE FRA SESSION 1
10.50	<ul style="list-style-type: none">▶ BIOLOGISK PAUSE OG REFILL
11.00	<p>SESSION 2: VÆGTIGE MIKROBER OG TUNGE BESLUTNINGER</p> <ul style="list-style-type: none">▶ SMÅ ORGANISMER- STOR INDFLYDELSE: SÅDAN PÅVIRKER MIKROBERNE VORES VÆGT <i>Henrik Munch Roager / adjunkt og forskningsleder, Institut for Idræt og Ernæring, Københavns Universitet</i> <p>Din tarm er fyldt med mikroorganismer, som bidrager til fordøjelse og sundhed – ikke mindst qua tarmbakteriernes evne til at nedbryde kostfibre til gavnlige stoffer. Nyeste forskning tyder på, at tarmbakteriernes evne til at trække energi ud af maden varierer fra individ til individ. Forskningsleder Henrik Munch Roager giver et indblik i, om forskelle i vores fordøjelse og tarmbakterier over tid påvirker vores tilbøjelighed til at tage på i vægt.</p>▶ OVERVÆGT-BEHANDLINGENS MANGE ANSIGTER – LÆGENS ANBEFALINGER <i>Jens Meldgaard-Bruun / klinisk professor, overlæge, ph.d., Institut for Klinisk Medicin, Aarhus Universitet</i>▶ Andelen af voksne som lever med overvægt og svær overvægt forventes fortsat at være stigende. Og vi har endnu til gode at finde ud af, hvordan vi forebygger udvikling af overvægt. Til gengæld ved vi mere om effekterne af både livsstils-, medicinsk- og kirurgisk behandling. Få speciallægens anbefalinger og perspektiv på hvad der virker.▶ DIALOG MELLEML DELTAGERE OG OPLÆGSHOLDERE FRA SESSION 2
12.00	<p>FROKOSTSERVERING</p>





13.00

SESSION 3: DEN GRØNNERE KOST: INDTAG OG ANBEFALINGER

- ▶ **PLANTEBASEREDE ALTERNATIVER TIL KØD OG MEJERIPRODUKTER – FOR SMAGEN, SUNDHEDEN ELLER NEMHEDENS SKYLD?**

Sisse Fagt / seniorrådgiver, DTU Fødevarainstitutet

Danskerne anbefales at spise mere grønt og reducere indtaget af bl.a. kød. Som led i dette udvikler fødevarerhvervet plantebaserede alternativer til kød og mælk. Men hvor meget indtager forbrugerne af disse alternativer, hvordan indgår de i måltiderne og hvordan opfattes produkterne? Seniorrådgiver Sisse Fagt deler ud af de første spæde indsigter fra kostvaneundersøgelsen.

- ▶ **BEREGNINGER OG METODE BAG NNR2023 – SUNDHED, MILJØASPEKTER - OG BIOTILGÆNGELIGHED**

Ellen Trolle / seniorforsker, DTU Fødevarainstitutet

I juni 2023 udkom den 6. version af Nordiske Næringsstofanbefalinger. Det primære fokus for både næringsstofanbefalinger og anbefalinger for fødevarerindtag er sundhed. I NNR2023 er miljømæssige aspekter desuden integreret. Seniorforsker Ellen Trolle kaster lys over arbejde med at udvælge data og estimer menneskers behov for næringsstoffer. Ellen gennemgår desuden råd om fødevarerindtag ud fra standardiserede metoder, og hvilket omfang viden om biotilgængelighed er inddraget i disse råd.

- ▶ **DIALOG MELLEML DELTAGERE OG OPLÆGSHOLDERE FRA SESSION 3**

14.10

- ▶ **BIOLOGISK PAUSE OG REFILL**

14.30

SESSION 4: BRYD VANERNES MAGT

- ▶ **MOTIVATION TIL AT ÆNDRE VANER – PERSPEKTIVER FRA EN "RIGTIG MAND"**

Jacob Søndergaard / foredragsholder og personlig træner med fokus på motivationspsykologi

Kom med i maskinrummet hos en ægte praktiker. Jacob Søndergaard har gennem de sidste 20 år trænet alt fra topledere, kongelige og "Rigtige Mænd". Han deler rundhåndet ud af ny viden fra motivationspsykologiens greb til at flytte adfærd hos klienter. Udgangspunktet er at skabe momentum, som starter med en "Plan B", og som har fokus på vigtigheden af et støttende fællesskab. Undervejs vil du blive aktiveret, og få testet lattermusklerne.

- ▶ **VEJEN TIL VANEÆNDRING ER BELAGT MED RELATERBARE HELTE**

Brandi S. Morris / adjunkt, Institut for Virksomhedsledelse, Aarhus Universitet

I jagten på forandring tager vi alle sammen mange metaforiske 'rejser' i løbet af vores liv. Undervejs støder vi på formidable forhindringer og skurke samt hjælpsomme mentorer og sympatiske medrejsende. Mange fortællinger om forandring udløser følelser af skam og skyld hos modtageren, og denne strategi er sjældent effektiv. På baggrund af adfærdsvidenskab vil Brandi Morris tale om fordelene ved at anvende fortællingers kraft til positiv motivation til forandring. Helt konkret kommer vi til at fokusere på vigtigheden af relaterbare helte og den rolle de spiller i nye narrativer omkring omstilling.

- ▶ **AFSLUTTENDE DIALOG MELLEML DELTAGERE OG OPLÆGSHOLDERE FRA SESSION 4**

15.50

- ▶ **TAKE HOME MESSAGES – TAK FOR I DAG**

Line Gade og Line Munk Damsgaard