



ERNÆRINGSFOKUSKONFERENCEN

SUNDHED

– DIT EGET ANSVAR?

15. november 2018, kl. 9.00-16.00

Axelborg Salen, Vesterbrogade 4A, 1620 København V

9.00 - 9.30 | Morgenmad

Velkommen

Direktør i Landbrug & Fødevarer Flemming Nør-Pedersen og moderator Cecilie Beck

9.45 - 11.10

Individuel kost - spis efter dit blodsukker

Individualiserede kostretninger er hot. Én af dem er blodsukkerkuren, som også får stor opmærksomhed i forbindelse med behandling af personer med type 2 diabetes. Men kuren er også kontroversiel, da den udfordrer flere traditionelle anbefalinger. Hør om de konkrete anvisninger, om hvad resultaterne viser, og om hvad grundlaget følgerigt er for de nye anbefalinger.

Christian Bitz, formidler / selvstændig

Christian er uddannet Cand. Scient i human ernæring. Han har i de sidste 10 år været en af Danmarks mest markante formidlere og har medvirket i adskillige TV-programmer, udgivet bøger i ind- og udland og holdt mere end 1000 foredrag. Bitz har senest siddet i regeringens advisory board for mad, måltider og sundhed.

Sense - et redskab til vægttab og sund livsstil

Sense har i løbet af de sidste år fundet vej ind til mange danske familier. Men hvad går Sense ud på, og hvordan kan en dagskost se ud, når du lever efter Sense? Du får en lyngennemgang af de simple principper bag Sense og argumenterne for, at Sense-kostredskaberne kan fungere som et adfærdsregulerende redskab til vægttab.

Suzy Wengel, forfatter / vane-coach

Suzy er uddannet laborant, og har i over 10 år været direktør for biotekvirksomheden RiboTask. I 2014 udviklede hun kostredskabet Sense og udgav den første af ni bøger om Sense. I det kommende år udkommer Sense på 12 forskellige sprog.

Plantebaseret kost - er det helt slut med frikadeller og oksesteg?

Den plantebaserede kost vinder hurtigt frem og er en af de trends, der bestemt ikke har toppet endnu. Men er den plantebaserede kost unikt sundhedsfremmende, og hvad skal man være opmærksom på, hvis man dropper de animalske produkter i kosten? Få et kort overblik over fordele og eventuelle udfordringer, hvis man skal vejlede andre, eller selv vil med på "den grønne bølge".

Stine Junge Albrechtsen, klinisk diætist / selvstændig

Stine er uddannet klinisk diætist, medstifter af virksomheden MapDiet og bestyrelsesmedlem i Fagligt Selskab for Kliniske diætister (tidligere FaKD). Stine står bag flere bøger om kost til irritabel tarm, vægttab og tarmflora på bl.a. Politikens forlag og hos Gyldendal. Desuden er hun underviser, foredragsholder og udgiver af MapDiet Magasinet.

Christian, Suzy og Stine stiller op til debat med salen om kostparadigmer

11.10 - 11.25 | Pause

Mad til mavens mikrober – hvad betyder det vi spiser for bakterierne i vores tarm?

Kosten kan påvirke sammensætningen af bakterier i vores tarm og har samtidig betydning for hvilke stoffer, bakterierne danner i tarmen – og på vores sundhed. Her zoomes ind på tarmbakteriers omsætning af kostkomponenter og på nogle af de vigtige udfordringer, når man skal fortolke mulige sammenhænge mellem kost, tarmbakterier og sundhed. Det seneste årti har betydet et gennembrud i vores muligheder for at forstå disse sammenhænge – og samtidig givet masser af nye udfordringer.

Tine Rask Licht, professor, forskningsgruppeleder for Tarmbakterier og Sundhed / DTU Fødevareinstituttet

Tine er uddannet kemiingeniør, har en Ph.D i mikrobiel molekylær økologi og har siden 2009 været professor i tarmens mikrobielle samfund ved DTU Fødevareinstituttet, hvor hun leder en internationalt anerkendt forskergruppe, der arbejder med sammenhænge mellem kost, tarmbakterier og sundhed.

Hvad skal personer med diabetes putte i kurven? – handlingsplan omsat til virkelighed

Hvordan kan vi hjælpe personer med diabetes til at træffe sundere valg i indkøbssituationen? Med udgangspunkt i den nationale diabetesbehandlingsplan fortæller Tatjana, hvordan et projekt i Måltidspartnerskabet vil arbejde for at skabe løsninger til en stigende gruppe af personer, der lever med diabetes.

Tatjana Hejgaard, chefkonsulent / Sundhedsstyrelsen

Tatjana er uddannet bromatolog med en ph.d. i human ernæring om svær overvægt fra NEXS, KU. Med 15 års erfaring med forebyggelsesarbejde i Sundhedsstyrelsen indenfor overvægt og ernæring har Tatjana fingeren på forebyggelsespulsen.

Vidste du at.... – hvad kan du bruge de nye til?

"Nårh... det vidste jeg ikke" er ofte blevet sagt, når forskellige mennesker gennem tiden er blevet præsenteret for materialet "Vidste du at...". Serien har eksisteret i mange år. Nu har de fået en make-over. Du får en kort præsentation af det bagvedliggende vidensgrundlag og de nye muligheder med brugen af materialet.

Puk Maia Ingemann Holm, chefkonsulent i Afdeling for Ernæring / Landbrug & Fødevarer

Puk er uddannet Cand. Scient i human ernæring. Hun har i Fødevarestyrelsen arbejdet med alt fra slankekur over kommunikation om Nøglehulsmærket til igangsættelse af forskningsprojekter. I Landbrug & Fødevarer arbejder hun med at skabe ny viden og udvikle og styrke netværk omkring mad, måltider og ernæring.

12.30 - 13.30 | Frokost

13.00 - 13.45 | Smag på specialprodukter og mød producenten

13.45 - 14.55**Hvordan bliver vi dagsordensættende?**

Danskerne lytter i stigende grad til råd fra sundhedsbloggere og andre selvudnævnte ernærings-eksperter. Det er absolut tiden til, at både Fødevarestyrelsen og sundhedsfaglige generelt skaber mere fokus på den solide viden, der er enighed om. Med regeringens nye strategi for mad, måltider og sundhed skal der nye boller på suppen – styrelsen skal være mere proaktiv og samtidig styrke tilgængeligheden af evidensbaseret viden – også i samarbejde med andre partnere.

Cecilia Maria Egholm Mandrup, akademisk medarbejder / Fødevarestyrelsen

Cecilia er uddannet Cand. Mag i kognition og kommunikation. Til daglig beskæftiger hun sig med at udmønte Fødevarestyrelsens kommunikationsstrategi på sociale medier og i kampagner. Herunder arbejder hun med at få gjort De officielle Kostråd mere synlige i sundhedsdebatten, lettere at forstå og følge for den almindelige dansker.

Se dig for! Ikke kun hvad du spiser, men også hvad du læser

Vi drukner i informationer, men ikke i viden. De fleste danskere kan ikke finde ud af hvad, der er sundt og usundt. Vi må skærpe den kritiske sans – også når det gælder mediekost.

Lisbeth Knudsen, chefredaktør, Mandag Morgen / Altinget

Lisbeth er uddannet journalist. Hun har været 40 år på ledende poster i mediebranchen. Initiativtager til fakta-tjeksitet www.TjekDet.dk. Bestyrelsesformand på Danmarks Medie- og Journalisthøjskole og Det Kongelige Teater. Samfundsdebattør, klummeskriver og kommentator.

Myter, fake news og kritisk tænkning på sociale medier

Med sociale medier er debatten blevet demokratiseret. Men er videnskaben det også? Med myter, fake news og lange debatter, kan det være svært at skelne fup fra fakta på sociale medier. Hvordan arbejder man med kritisk tænkning på sociale medier?

Julia Fennevoss Vollertsen, head of social / Landbrug & Fødevarer

Julia har arbejdet med digital interessevaretagelse de sidste fem år og brænder for digitale fortællinger. Hun er gået fra fortællinger om trafikikkerhed, bildæk og hurtige biler til fødevarerikkerhed, traktordæk og gourmetmad.

Trine, Lisbeth og Julia stiller op til debat med salen om kritisk tænkning**14.55 - 15.05 | Pause**

Et kig på fremtidens forbrugere og deres syn på mad og sundhed

Fremtidens forbrugere er både attraktive at kende - men også krævende. Få indsigter fra undersøgelsen, der har kigget nærmere på gruppen af unge forbrugere mellem 18-35 år, som skiller sig ud fra andre både på deres holdninger til sundhed, deres fødevarerforbrug og værdier. De er også 'digitale indfødte', og det har stor betydning for den måde, de handler og navigerer på.

Nina Preus, forbrugersociolog / Landbrug & fødevarer

Nina arbejder til daglig med at forstå forbrugernes holdninger til emner som mad og drikke, sundhed og bæredygtighed. Hun kigger i krystalkuglen for at forudsæ hvad, der venter om hjørnet for fødevarerproducenter og detailhandel, når det handler om forbrugernes holdninger og præferencer.

Bekymring i tykt og tyndt: Et indblik i sundhedens kulturhistorie

Hvorfor er vi i vores kultur så optagede af den tykke krop? Få indsigt i de normer, der har indflydelse på, hvordan vi opfatter krop og ernæring i dag - og dermed også måske påvirker hvordan, vi forholder os til klienter, patienter og medmennesker. Hvordan har krops- og sundhedsidealiser ændret sig igennem tiden? Hvorfor er vi i dag særligt optagede af den tykke krop og anser den for problematisk? Du får nogle bud på, hvordan vi kan tænke sundhed som noget større og andet end kilo og kalorier - og ikke bare individets eget ansvar.

Katrine Meldgaard, Ph.D / Syddansk Universitet

Katrine Meldgaard Kjær er Ph.D i kulturvidenskab fra Syddansk Universitet. Hun har forsket i kulturelle ideer om fedme og kostråd i vesten.

16.00 | Take home messages & tak for i dag

