

DIAETISTEN

Spisevaner og måltidskultur

**Ikke alle danskere spiser
så sundt, som de tror**
Læs mere på side 5

Få får for lidt, mange for meget
Læs mere på side 14

Mindful spisning
Læs mere på side 24

SEKRETARIATSADRESSE
Foreningen af Kliniske Diætister
C/O MAQS Law Firm
Pilestræde 58
1112 København K
Tlf. 33320039

Mandag - fredag kl. 9-13.00

E-mail: post@diaetist.dk
www.diaetist.dk

UDGIVER

Foreningen af Kliniske Diætister
ISSN 1395-1169

REDAKTØR

Ulla Mortensen
mortensen.ulla@gmail.com
Tlf. 20 67 72 31

ANSVARSHAVENDE

Ginny Rhodes
gr@diaetist.dk

DEADLINES NÆSTE UDGIVELSE

Sidste frist for annoncer 5. juni 2013.
Sidste frist for indlæg 27. maj.
Nr. 124 udkommer august 2013.

Indlæg og annoncer sendes til sekretariatet, mrk.: "Diætisten"

DESIGN, PRODUKTION OG TRYK
AD-Work. Tlf. 75 50 10 01

Redaktionen forbeholder sig ret til at redigere indlæg, så de fremstår mere læsevenlige. Annoncer og indlæg i Diætisten udtrykker ikke nødvendigvis redaktionens og Foreningen af Kliniske Diætisters holdning.

INDHOLDSFORTEGNELSE

Ikke alle danskere spiser så sundt, som de tror	5
Børn og unges måltidsvaner	10
Få får for lidt, mange for meget	14
Hovedløse spisevaner	17
Nøglehulsmærket og Fuldkornslogoet	
- lettelse i hverdagen for både patient og diætist	20
Boganmeldelser	21
Mindful spising	24
Små skridt til et sundere liv med mad, måltider og fysisk aktivitet	29
BESTYRELSEN. Måltidspartnerskabet	31
ADVOKATEN. Resultat af OK 13 - en tynd kop te	32
MØDE- OG KONGRESKALENDER 2013	35

BESTYRELSEN

Formand **Ginny Rhodes** . E-mail: gr@diaetist.dk . Næstformand **Mette Pedersen** . E-mail: petteer@hotmaail.com . Kasserer **Helle Ronneby** . E-mail: rosengade@gmail.com . Øvrige medlemmer . **Dorthe Wiuf Nielsen** . E-mail: dorthe.wiuf@gmail.com . **Margit Oien Nielsen** . E-mail: margit.oien@deltadata.dk . **Maja Rand** . E-mail: majarand@yahoo.dk . **Sofie Wendelboe** . E-mail: fakd@sofiewendelboe.dk . **Suppleant Nanna Carton** . E-mail: nanna_carton@hotmail.com . **Line Rosgaard Dongsgaard** E-mail: lrk.30@hotmail.com .

REGIONSFORMÆND

REGION HOVEDSTADEN

Dorthe Wiuf Nielsen . E-mail: dorthe.wiuf@gmail.com

REGION SJÆLLAND

Johnna Bork Christensen . E-mail: jbc@regionsjaelland.dk

REGION SYDDANMARK

Helene Andresen . E-mail: handre@aabenaar.dk

REGION MIDTJYLLAND

Line Rosgaard Dongsgaard . E-mail: lrk.30@hotmail.com

REGION NORDJYLLAND

Lonneke Hjermitsev . E-mail: lonneke.hjermitsev@hotmail.com

Mens vi venter

Ginny Rhodes
Formand



I skrivende stund kunne man fristes til at tro, at jeg mener: "mens vi venter på solen" – det øser ned udenfor, selv om pinsevejret var lovet bedre. Men nej, det drejer sig om det, vi har i vente hen over efteråret: Nordiska Näringsrekommendationer (NNR) er på vej. Noget forsinket, og vores egne officielle kostråd er også under udarbejdelse, med forventet

opdateret ankomst i forlængelse af NNR. Så det er oplagt, at bladet denne gang handler om spisevaner og madkulturer. For vi har talt om det længe – hvor meget ændrer anbefalingerne sig, og hvilken konsekvens får det for vores spisevaner? Hvis vi vel at mærke synes, at anbefalinger er værd at følge.

Hvis man ikke synes det, kan der i det mindste reflekteres over, hvordan vi spiser, og alle de ydre omstændigheder, der spiller ind. Eller hvad der skal til for, at spisevaner ikke udarter sig i en uheldig retning.

Ja, hvis bare man tog sig tid til at tænke lidt over det med spisningen, så var der måske flere, der stoppede op og så, at de uheldige spisevaner har taget overhånd. "Få få for lidt, mange for meget", skrives der i en af artiklerne, der forsøger at sætte spisevaner ind i et historisk perspektiv. Vores madkultur i dag bygger, i kontrast til tidligere tider, i det store hele på lettilgængelige kalorier og store portioner til billige penge. Kunsten er ikke at skaffe mad på bordet, men at forsøge at undgå, at bordet segner, hvorefter sofaen kalder.

Det harmonerer ikke helt med vores egen forståelse af, hvor sundt vi spiser, kan vi konstatere. Selv når vi synes, vi er sunde, holder det ikke helt, når data kommer på bordet. Hverken for voksne eller børn. Og for at vende tilbage til de omtalte anbefalinger, vi venter på, så kan de være meget gode, men måske mest til familien i Jylland (!)(se side 8), og vi bruger hellere vores sunde fornuft. Man fristes til at spørge, hvor smart det mon i virkeligheden er.

Og så er vi ved sagens kerne – hvad stiller vi op med de spisevaner og den madkultur, der i disse år mere fremmer overvægt og sygdom end gode leveår og et langt liv?

Jeg er ikke tilhænger af hverken tvang eller forbud, det kommer der sjældent noget godt ud af. Jeg er tilhænger af at give den enkelte mulighed for at vælge selv. Det kræver så, at der er noget at vælge imellem og viden til rådighed, så der kan træffes et valg på et oplyst grundlag. Her kommer anbefalinger ind efter min mening, men det kræver mere. Det kræver også, at det bliver nemmere at vælge, og nemmere at få hjælp til at afkode alle de mange budskaber, vi konfronteres med hver dag.

Foreningen arbejder med dette, bl.a. i det nye Måltidspartnerskab, der blev lanceret 2. maj. Her arbejdes netop for at gøre det nemmere at spise sundere, med fokus på ulighed i sundhed. Og vores medlemmer arbejder hver dag med at hjælpe borgere og patienter til bedre spisevaner under behørig hensyntagen til madkultur.

Den danske sommer giver os også mulighed for at ændre spisevaner i retning af sæsonens frugt og grønt, lettere retter og, om vejret vil, udeliv og grill. Grib chancen for at smage noget friskt og lækkert, prøv nogle af de mange opskrifter, der fås på nem sommermad. Se, om ikke du kan trække sommerens sundere spisevaner med dig ind i efteråret. Jeg er sikker på, at både anbefalinger og kostråd nok skal understøtte dig i dine nye vaner!

God Sommer

Det er de små ting i livet, som betyder noget



RESOURCE® 2.5 COMPACT



Den mest energitætte og fuldgyldige
ernæringsdrik i kompakt form

- 2,5 kcal/ml for at bidrage til vægtøgning/stoppe vægtnedgang
- 12 g protein pr. flaske (125 ml)
- Findes med og uden prebiotiske fibre
- Fire unikke og spændende smagskombinationer, som giver patienterne mere variation og kan bidrage til øget compliance

Resource. Hjælper med at komme oven på og til at få en forbedret livskvalitet.

2.5 kcal/ml
125 ml = 313 kcal



Ikke alle danskere spiser så sundt, som de tror

Spørger man danskerne, om de synes, deres kostvaner er sunde nok, svarer 80 pct. "ja". Heraf svarer ca. en tredjedel "ja, i høj grad", mens ca. halvdelen svarer "ja, i nogen grad". De resterende 20 pct. svarer, at deres kostvaner kun til dels eller slet ikke er sunde nok.

Jeppe Decker Iversen



Mette Rosenlund Sørensen



Spørgsmålet er blevet stillet til et repræsentativt udsnit af den danske befolkning i Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2005-08 (DANSDA) og er et udtryk for danskernes oplevelse af, om de har kostvaner, der er sunde nok. En nyere offentliggjort undersøgelse fra DTU Fødevarerinstitutionen undersøger, hvordan denne oplevelse af at have sunde nok kostvaner stemmer overens med danskernes faktiske kost og de anbefalinger, der er indeholdt i de officielle kostråd (1).

Resultaterne viser, at det er en relativt lille andel af dem, der i høj grad mener, de har kostvaner, der er sunde nok, som efterlever de officielle kostråd. Fx er det 40 pct. i denne gruppe, der efterlever frugt- og grøntanbefalingen om at spise 600 g frugt og grønt om dagen og blot otte pct., der efterlever anbefalingen om at spise max 10 E% mættet fedt (2). Til sammenligning gælder det hhv. 29 pct. og fem pct. blandt alle 20-75-årige i befolkningen (jf. tabel

1). Der er altså en betydelig kontrast mellem de officielle anbefalinger for en sund kost og befolkningens oplevelse af, hvornår deres kostvaner er sunde nok.

Med henblik på at opnå en forståelse for, hvad der kan ligge bag denne kontrast, er der gennemført 18 kvalitative interviews med deltagere i DANSDA 2005-08. Interviewpersonerne er udvalgt på baggrund af deres registrerede kost og svar på spørgsmålet "Synes du, dine kostvaner er sunde nok?" Alle interviewpersonerne synes, de har kostvaner, der i høj grad eller i nogen grad er sunde nok. Ifølge en ernæringsfaglig vurdering har 12 af interviewpersonerne dog en mindre sund kost, mens seks interviewpersoner har en sundere kost. Der er altså en større kontrast mellem faktisk kost og oplevelse af sunde kostvaner blandt de 12 interviewpersoner (jf. tabel 2). Resultaterne af den kvalitative interviewundersøgelse fremgår af det nedenstående.

Sundhed som en udfordring eller en livsstil

Interviewpersonerne forklarer, at det generelt er vigtigt for dem at spise sundt. Dette er primært for at forhindre overvægt og livsstilssygdomme, for velværets skyld samt ønsket om at udvikle sunde kostvaner for deres børn.

Størstedelen af interviewpersonerne vurderer samtidigt, at de spiser sundt – i overensstemmelse med det, de har svaret, da de deltog i DANSDA 2005-08. Interviewpersonerne med mindre sund kost forklarer dog, at kosten kan forbedres, fordi det er udfordrende at spise nok frugt og grønt samt fisk. Ikke desto mindre vurderer interviewpersonerne med mindre sund kost alligevel, at de spiser sundt nok, fordi de ikke har lyst til at være fanatiske i forhold til kosten.

"Altså, jeg kunne sagtens spise sundere, men jeg føler heller ikke,





DTU Fødevarerinstitutionen har netop offentliggjort en todelt undersøgelse om danskernes faktiske kost og deres oplevelse af, hvor sundt de spiser. Første fase er en kvantitativ undersøgelse af, om og hvordan der er en kontrast mellem den faktiske kost og oplevelsen af sunde kostvaner. Analyserne bygger på data fra Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet 2005-08 (DANSDA) og omfatter 1.983 20-75-årige. Undersøgelsens anden fase er en kvalitativ interviewundersøgelse af hvilke forhold, der kan være med til at forklare kontrasten. Der er gennemført 18 kvalitative interviews med deltagere i DANSDA 2005-08. Se også: http://www.dtu.dk/upload/institutter/food/publikationer/2013/rapport_danskernes%20faktiske%20kost%20og%20oplevelsen%20af%20sunde%20kostvaner.pdf

at jeg er voldsom usund, og jeg har det sådan lidt, man skal også have lov til at leve. Der er dem, som er helt ekstreme, og det er jeg altså ikke. Men jeg føler selv, at jeg er sund. Jeg har ikke indtryk af, at jeg er usund" (43-årig mand med mindre sund kost). For interviewpersonerne med en sundere kost er det ikke en udfordring at spise sundt. Det er tværtimod snarere en vanesag og en livsstil, hvor sund kost og fysisk aktivitet indgår som en naturlig del. De forsøger at holde kosten sund, fx ved at spise varieret og fedtfattigt, men samtidigt udelader de ikke helt fedtholdige retter fra kosten, fx i weekenden. Dog udtrykker de, at fedtholdige retter indgår i et mindre omfang, så det ikke går ud over kostens samlede sundhed.

"Jeg tror det er sundhedsaspektet i det. Jeg værdsætter meget højt, at jeg føler jeg har spist sundt, og jeg kan mærke, da jeg igennem mange år har spist ret sundt, at så bliver jeg dårlig tilpas, hvis jeg spiser anderledes. Det er simpelthen en vanesag fra min barndom som jeg er vokset op med. Derfor er det naturligt for mig, at spise sundt" (42-årig kvinde med sundere kost).

Fornuft i hverdagen – lyst i weekenden

Generelt forklarer interviewpersonerne, at hverdagens måltider skal være nemme at tilberede, da tiden ofte er begrænset i hverdagen. Dette er imidlertid ikke ensbetydende med, at interview-

personerne nedprioriterer sundheden til hverdagens måltider. Tværtimod fremhæver de, at sukker- og fedtholdige produkter bør forbeholdes weekendens måltider. Interviewpersonerne fravælger bevidst at spise fx sukkerholdige morgenmadsprodukter, sovs eller udkåret kød med fedtkanter i hverdagen. Undersøgelsen viser således markant forskel på accepten af sukker- og fedtholdige produkter til måltiderne i hverdagen og weekenden. Hverdagens kostvaner er fornuftsbetonede, mens weekendens kostvaner er mere lystbetonede.

"Jamen, det er klart, at vi spiser mindre sundt i weekenden (...) det kan både være junk food eller lækker hjemmelavet mad med steg, fed sovs og kartofler og måske lidt dessert eller slik. Det hører ligesom bare weekenden til, og jeg synes også, at der skal være plads til at træde lidt ved siden af og synde lidt" (35-årig mand med mindre sund kost).

Det sunde fokus på hverdagens måltider er dog især udbredt blandt interviewpersoner med sundere kostvaner. De forklarer fx, at sunde morgenmåltider giver en god begyndelse på dagen samtidigt med, at sunde måltidsvaner er betydningsfulde for at udvikle sunde kostvaner for deres børn. Herudover forklarer stort set alle interviewpersoner med sundere kostvaner, at hverdagens sunde måltider hører til den sunde livsstil, som interviewpersonerne

Tabel 1. Andel der efterlever udvalgte kostenbefalinger blandt 20-75-årige, der i høj grad mener, at deres kostvaner er sunde nok.

Procent (n=1978) (I parentes vises den samlede andel for "i høj grad", "i nogen grad" og "kun til dels/slet ikke")

Anbefalinger	Mænd	Kvinder	Total
Frugt og grønt (seks om dagen), ≥ 600 g/10 MJ pr dag	15 (12)*	59 (43)	40 (29)
Fisk mindst 200 g/uge, >28 g/10 MJ pr. dag	40 (30)	44 (34)	42 (32)
Fisk mindst 300 g/uge, >42 g/10 MJ pr. dag	23 (16)	28 (19)	26 (17)
Tilsat sukker, max 10 E %	73 (66)	75 (65)	74 (65)
Fedt, max 25 E %	4 (2)*	7 (5)	5 (4)
Fedt, max 30 E %	18 (14)	30 (21)	25 (18)
Fedt, max 35 E %	41 (41)*	66 (56)	55 (49)
Mættet fedt, max 10 E %	4 (3)*	11 (7)	8 (5)

* Ikke-signifikant sammenhæng mellem svarkategorierne "i høj grad", "i nogen grad" og "kun til dels/slet ikke". Det vil fx sige, at andelen af mænd, der efterlever frugt- og grøntanbefalingen, ikke er større, blandt de mænd der selv mener, deres kostvaner er sunde nok sammenlignet med andelen blandt alle mænd

Tabel 2. Oversigt over interviewpersoner

Interviewpersoner med mindre sunde kostvaner

Køn	Alder	Bor med?	Børn	Uddannelse ¹	Fisk g/10 MJ pr. dag	6 om dagen g/10 MJ pr. dag	Energi MJ pr. dag	Fedt Fedt energi %
M	52	Alene	0 børn	LVU	25	154	13,3	43
K	35	Alene	0 børn	MVU	67	253	9,9	47
M	39	Bor med	2 børn	EUD	6	200	14,6	48
K	42	Bor med	2 børn	LVU	47	264	13,0	38
M	42	Bor med	1 barn	MVU	26	177	8,8	37
K	46	Bor med	2 børn	KVU	3	149	9,7	41
M	35	Bor med	2 børn	KVU	49	286	13,0	40
K	32	Bor med	3 børn	Student/HF	10	216	9,5	44
M	43	Bor med	2 børn	Grundskole	8	95	8,0	42
K	50	Bor med	2 børn	Student/HF	0	231	8,6	43
M	42	Bor med	2 børn	LVU	20	281	7,6	37
M	51	Bor med	1 barn	EUD	15	254	16,0	38
Gennemsnit					23,0	213,3	11,0	41,5

Interviewpersoner med sundere kostvaner

Køn	Alder	Bor med?	Børn	Uddannelse ¹	Fisk g/10 MJ pr. dag	6 om dagen g/10 MJ pr. dag	Energi MJ pr. dag	Fedt Fedt energi %
M	47	Bor med	2 børn	KVU	35	447	12,7	34
M	37	Bor med	1 barn	LVU	27	528	15,8	29
K	31	Bor alene	0 børn	KVU	41	1275	7,6	32
K	45	Bor alene	0 børn	LVU	81	1365	9,0	30
K	49	Bor med	2 børn	KVU	41	740	6,5	33
K	42	Bor med	1 barn	LVU	37	947	7,1	35
Gennemsnit					43,7	883,7	9,8	32,1

fokuserer på at efterleve. Dette gør sig ikke i samme omfang gældende for interviewpersoner med mindre sunde kostvaner. De fremhæver oftere, at det er vigtigt, de bliver mætte.

Forskellen mellem interviewpersoner med sundere og mindre sunde kostvaner er bl.a., at interviewpersonerne med sundere kostvaner har klare sundhedsorienterede holdninger til hverdagens måltidsvaner. Omvendt har interviewpersonerne med mindre sunde kostvaner mindre bevidste holdninger til sundheden ved hverdagens måltider, og måltidets praktiske funktioner, som fx mæthedfølelsen, prioriteres højere.

Interviewpersoner med mindre sunde kostvaner har kostvaner, som stemmer godt overens med deres mindre bevidste sundhedsholdninger til hverdagens måltider. Ifølge deres kostregistrering under deltagelsen i DANSDA overskrider de således anbefalingerne i forhold til mættet fedt og sukker til trods for, at de netop fokuserer på at forbeholde sukker- og fedtholdige produkter til weekenden. Dette tyder på, at interviewpersonerne med mindre sunde kostvaner enten indtager mere mættet fedt og/eller sukker i hverdagen, end de selv tror eller, at weekendens indtag af mættet fedt og sukker er tilstrækkeligt stort til, at det resulterer i en overskridelse af det anbefalede indtag pr. uge. Undersøgelser viser at både børn, unge og voksne spiser mindre sundt i weekenden, sammenlignet med hverdagene (3-5).

1) EUD (erhvervsuddannelse), KVU (kort videregående uddannelse), MVU (mellemlang videregående uddannelse), LVU (lang videregående uddannelse).



Begrænset viden om anbefalinger for en sund kost

Undersøgelsen viser tendenser til, at både kendskabet til og viden om anbefalingerne er mere udbredt hos interviewpersonerne med sundere kost. Undersøgelsen viser, at beskrivelsen af anbefalinger om sund kost for både interviewpersoner med sundere og mindre sund kost relaterer sig til fødevarer, som har været eksponeret via fremtrædende kampagner. Herunder fremhæves især anbefalinger ift. frugt og grønt, som har været markedsført i "6 om dagen" og fisk, som har været markedsført i bl.a. "2 gange om ugen". Interviewpersonerne nævner desuden i mindre udstrækning anbefalinger ift. at spare på fedtet, som har været markedsført i bl.a. "Skrab brødet".

"Hvis jeg tænker ud over mig selv, så synes jeg, det [anbefalinger for sund kost] er rigtig godt. Altså, jeg synes, det er godt, der er fokus på det, og noget af min familie i Jylland kunne da bestemt have gavn af at have en plakat hængende, eller et eller andet, altså, virkelig tage det til sig, for jeg synes, det er godt. Og så kan jeg sagtens forstå, at der er mange, der ofte bliver forvirrede, fordi der hele tiden kommer modsatrettede udmeldinger om, hvad der er godt og skidt at spise" (42-årig kvinde med sundere kost).

Interviewpersonerne er i princippet positive over for at spise efter anbefalingerne. Imidlertid er interviewpersonerne mere forbehold-

ne over for at følge anbefalingerne i praksis. Dette forklares med, at interviewpersonerne synes, at anbefalingerne om sund kost ofte ændres. Det er forvirrende, og interviewpersonerne forklarer, at de i stedet bruger deres sunde fornuft. Interviewpersonerne er således ikke motiverede til at spise efter anbefalinger ift. sund kost, fordi anbefalingerne beskrives som alt for omskiftelige. "Man bliver jo lidt desillusioneret, når de skifter så tit, det må man jo sige" fortæller en 37-årig mand med sundere kost.

Størstedelen af interviewpersonerne forklarer også, at de bruger sund fornuft frem for anbefalinger, fordi anbefalinger er henvendt til andre målgrupper, som har behov for at spise sundere, fx overvægtige. Hverken interviewpersonerne med sund eller mindre sund kost vurderer, at det er relevant for dem.

Med henblik på at fremme sundere kostvaner i befolkningen tyder undersøgelsen således på, at der tilsyneladende er et behov for at tydeliggøre, hvad der er de officielle danske kostråd samt at fremhæve, at disse er evidensbaserede anbefalinger til en sund livsstil og henvender sig til hovedparten af den danske befolkning (undtaget børn under 3 år, småtspisende ældre og personer, der har en sygdom, der stiller andre krav til maden).

jdiv@food.dtu.dk, mers@food.dtu.dk

Referencer

1. Sørensen MR, Iversen JD, Groth MV, Fagt S (2013). Danskernes faktiske kost og oplevelsen af sunde kostvaner. DTU Fødevejlinstitut, Afdeling for Ernæring
2. Ernæringsrådet og Danmarks Fødevevaforskning (2005). Kostrådene 2005.
3. Fagt S, Groth MV, Andersen NL (1999). Danskernes kostvaner 1995. Mad og Måltider. Ministeriet for Fødevarer, Landbrug og Fiskeri. Fødevevafektoretat
4. Rothausen BW, Matthiessen J, Hoppe C, Andersen LF, Brockhoff PB, Tetens I. Differences in Danish children's diet quality on weekdays vs. weekend days. Public Health Nutr. 2012 Sep;15 (9):1653-60
5. Christensen LM, Kørup K, Trolle E, Matthiessen J, Fagt S (2012). Børn og unges måltidsvaner 2005-2008. Fødevevafektoretat, Afdeling for Ernæring Baggrundslitteratur
6. Iversen JD, Matthiessen J, Fagt S, Sørensen MR, Trolle E (2011). Børns sukkervaner. Undersøgelse af sukkerkulturen blandt børnefamilier med 4-12-årige børn. DTU Fødevevafektoretat, Afdeling for Ernæring
7. Groth MV, Sørensen MR, Billoft Jensen A, Matthiessen J, Kørup K & Fagt S (2009). Danskernes måltidsvaner, holdninger, motivation og barrierer for at spise sundt 1995-2008. DTU Fødevevafektoretat, Afdeling for Ernæring
8. Pedersen AN, Fagt S, Groth MV, Christensen T, Billoft Jensen A, Matthiessen J, Andersen NL, Kørup K, Hartkopp H, Ygil KH, Saxholt E & Trolle E (2010). Danskernes kostvaner 2003-2008. DTU Fødevevafektoretat, Afdeling for Ernæring



Trænger dine patienter til mere energi og protein?

Vi har mange gode løsninger
- og så smager de godt!



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Børn og unges måltidsvaner

Viden om danskernes kost er vigtig som baggrund for initiativer til at fremme befolkningens sundhed. Den nationale undersøgelse af danskernes kost og fysiske aktivitet frembringer viden om kostens overordnede sammensætning og måltidernes ernæringsmæssige sammensætning, så det kan undersøges specifikt, om visse måltider kræver særlig opmærksomhed, fordi de på den ene eller anden måde fremmer eller hæmmer sundheden. Denne viden bruges fx til at formulere forslag til retningslinjer for sund mad i børnehaver, skoler og SFO. Det nyligt etablerede Måltidspartnerskab kan desuden blive inspireret til, hvor man skal fokusere indsatsen, ligesom Fødevarestyrelsen kan bruge den frembragte viden til at fokusere ernæringsoplysningen.



I marts måned 2013 har DTU Fødevarerinstitutionen udgivet en rapport, som beskriver danske børn og unges kostvaner i forhold til dagens måltider. I rapporten analyseres måltidsmønster samt indtag af energi, makronæringsstoffer og fødevarer, fordelt på dagens hoved- og mellemmåltider, fire aldersgrupper og hverdag /week-end.

I analysen har 682 børn og unge i alderen 4-19 år leveret oplysninger om, hvad de har spist og drukket i en uge i perioden januar 2005 til maj 2008. Børn og unge er i analyserne opdelt i fire aldersgrupper, bestående af 135 børnehavebørn (4-6 år), 202

små skolebørn (7-10 år), 208 større skolebørn (11-14 år) samt 137 unge (15-19 år) jf. tabel 1.

Kostundersøgelsen har en svarprocent på ca. 70 pct. for 4-14-årige børn og ca. 50 pct. for 15-19-årige unge og er repræsentativ for befolkningen i forhold til køn og alder.

Regelmæssigt måltidsmønster blandt de små børn

Børn i aldersgruppen 4-10 år har et regelmæssigt måltidsmønster, mens mønstret er mere uregelmæssigt med flere overspringelser blandt de større børn. Det er især frokost samt mellemmåltider, formiddag og aften, som de store børn og unge springer over. Til hovedmåltiderne indtager børn og unge i alderen 4-19 år i gennemsnit ca. 75 pct. af det daglige energiindtag, mens ca. 25 pct. indtages til mellemmåltiderne.

Hovedmåltiderne – en blandet affære

Børn og unge spiser til morgenmad typisk hvedebrød med pålæg og morgenmadscerealier med mælkeprodukt samt drikker mælk, vand og juice. Frokosten indeholder rugbrød med pålæg, frugt og/eller grønt som tilbehør, fastfood og lette retter fra 11-års alderen,

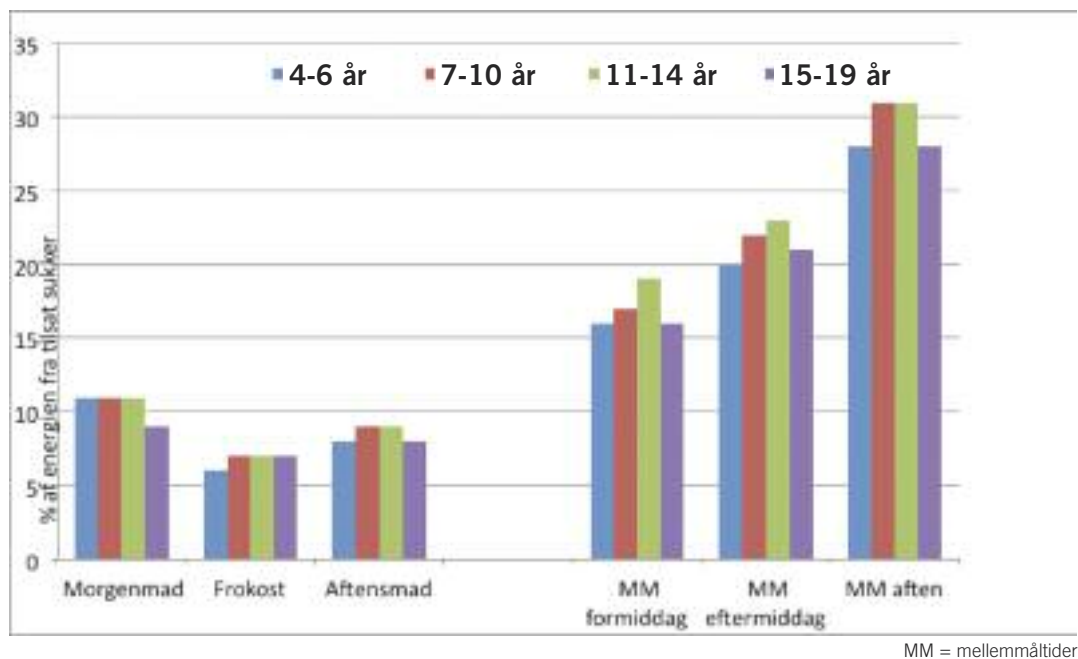
Tabel 1. Børn og unge: Antal deltagere fordelt på køn og aldersgrupper

Alder (år)	4-6*	7-10	11-14	15-19
Drenge	70	113	89	53
Piger	65	89	119	84
I alt	135	202	208	137

* Gruppen 4-6-årige repræsenterer primært børnehavebørn, men nogle børn vil være skolebørn.



Figur 1. Tilsat sukker i måltider (gennemsnitlig energiprocent)



samt vand og mælk. Aftensmaden indeholder især varme kødretter med kartofler, fastfood i form af pizza, grøntsager som tilhører, samt vand, mælk og søde drikkevarer. Frokost og aftensmad bidrager med mest fedt og kostfibre, mellemmåltiderne om eftermiddagen og aftenen bidrager med mest tilsat sukker.

Overordnet lever de 4-10 åriges kost bedre op til kostanbefalingerne end børn og unge fra 11-års alderen, idet de unge eksempelvis spiser færre grøntsager, mindre rugbrød og mere fastfood.

De søde pauser

Mellemmåltidet om formiddagen består typisk af frugt og vand. Mellemmåltidet om eftermiddagen består af brød med pålæg, frugt, is, kager, slik og chokolade samt snacks, vand og søde drikkevarer. Endelig indeholder mellemmåltidet sent om aftenen is, kager, slik og chokolade samt snacks, frugt, vand og søde drikkevarer. Fra 15-års alderen indeholder det også øl, vin og spiritus – især i weekenden (fredag og lørdag).

Den usunde weekend

Måltiderne i weekenden indeholder generelt mere energi og er af dårligere ernæringsmæssig kvalitet end hverdagsmåltiderne. Det er især morgen- og aftensmad samt mellemmåltidet om aftenen, som bidrager med mere energi i weekenden. Gennemsnitsindtaget af tilsat sukker øges til alle weekendens måltider sammenlignet med hverdag, mens indtaget af kostfibre falder mest i frokosten.

Energiprocent fra fedt og sukker

Mange børn og unge spiser fortsat for meget fedt og sukker, og det er vigtigt at vurdere, hvilke måltider, der bidrager mest til disse makronæringsstoffer. Tabel 2 og figur 1 viser det gennemsnitlige indhold af fedt og tilsat sukker (energiprocent) i dagens måltider.

Resultaterne viser, at fedt- og sukkerindholdet ikke varierer væsentligt mellem de forskellige aldersgrupper, men de forskellige måltider varierer i deres indhold.

Tabel 2. Fedt (gennemsnitlig energiprocent) (n=antal personer)

Måltid	4-6 år (n=135)	7-10 år (n=202)	11-14 år (n=208)	15-19 år (n=137)
Morgenmad	28	27	27	29
Frokost	40	38	35	36
Aftensmad	37	36	37	37
Mellemmåltid formiddag	26	27	28	27
Mellemmåltid eftermiddag	31	31	31	30
Mellemmåltid aften	28	28	29	28

Faktaboks:

DTU Fødevarerinstitutionen har analyseret børn og unges måltidsvaner på baggrund af data fra Den nationale undersøgelse af danskeres kost og fysiske aktivitet 2005-2008. Rapporten "Børn og unges måltidsvaner 2005-2008" udkom i marts 2013 og er den seneste rapport i en lang række af rapporter, der er publiceret på basis af dataindsamlingen i perioden 2000-2008. I rapporten beskrives måltidsmønstre, indtag af energi, makronæringsstoffer og fødevarer, fordelt på tre hovedmåltider og tre mellemmåltider, fire aldersgrupper, samt hverdag og weekend. Rapporten, der indeholder mange tabeller, kan både anvendes som opslagsværk og som diskussionsoplæg til, hvordan børn og unges kostvaner kan forbedres.

Find rapporten på: <http://www.food.dtu.dk/Publikationer.aspx>

Frokosten og aftensmaden har en fedtenergi procent på 35-40, mens morgenmåltidet samt mellemmåltiderne om formiddagen og aftenen har en fedtenergi procent på 26-29.

Mellemmåltiderne indeholder i gennemsnit mest energi fra tilsat sukker, jf. figur 1, mens morgenmaden er dagens sukkerrigeste hovedmåltid. For mellemmåltiderne ses en stigning i sukkerindholdet fra formiddag til aften. Således indeholder formiddagsmåltidet 16-19 E% fra tilsat sukker, eftermiddagsmåltidet 20-23 E%, og mellemmåltidet om aftenen 28-31 E%.

Hvor kan måltiderne forbedres?

Eftermiddagsmåltiderne bidrager i gennemsnit med mest frugt, mens aftensmaden bidrager med flest grøntsager. Morgenmad og mellemmåltiderne om formiddagen og sen aften bidrager i gennemsnit med mindst frugt og grønt. Der er både behov for at øge antallet af måltider med frugt og grønt, samt mængden af især grøntsager.

Frokost og aftensmad bidrager i gennemsnit med mest fisk. Da mange ikke spiser fisk til frokost og/eller aftensmad, er der basis for først og fremmest at øge antallet af personer, der spiser måltider med fisk.

Havregryn spises især til morgenmad og rugbrød til frokost, og for at øge indtaget af fuldkorn (og kostfibre) bør indtaget af rugbrød øges på bekostning af det fine hvedebrød, ligesom indtaget af

havregryn eller andre morgenmadscerealier med fuldkorn bør øges på bekostning af cornflakes o.lign.

Indtaget af sukker og sukkerrige fødevarer er i gennemsnit størst til aftensmad, samt mellemmåltider eftermiddag og aften. Der er størst potentiale i at forbedre den ernæringsmæssige kvalitet af mellemmåltider, men hvis der skal være råderum til sukkerholdige produkter til mellemmåltider, bør indtaget ved hovedmåltider også begrænses. Det er især indtaget af de søde drikkevarer til hovedmåltiderne, der bør reduceres.

Det er fortsat langt de fleste måltider, som tilberedes og spises hjemme, hvilket taler for, at initiativer til forbedring af børn og unges kostvaner især skal fokusere på mad tilberedt i hjemmet.

sisfa@food.dtu.dk, lmch@food.dtu.dk

Reference

Christensen LM, Kørup K, Trolle E, Matthiessen J, Fagt S. Børn og unges måltidsvaner 2005-2008. DTU Fødevarerinstitutionen. www.food.dtu.dk



MARKEDETS BEDSTE KOSTBEREGNINGSPROGRAM

IFØLGE TEST I DIÆTISTEN NR. 122, 2013

BEDST
I TEST



TESTVINDER MED 88%

I en test udført af lektor og cand.scient Human Ernæring Marianne Zangenberg Lynggaard og adjunkt og cand.scient Human Ernæring Mette K. Iversen, hvor 15 forskellige kostberegningsprogrammer blev grundigt testet og sammenlignet, skilte MADLOG VITA sig ud som samlet testvinder.

Læs hele testen i Diætisten nr. 122

BRUGERVENLIG OG SKRÆDDERSYET TIL PROFESSIONELLE

MADLOG VITA er et dansk program udviklet i samarbejde med professionelle indenfor kost og ernæring. Programmet er let at anvende, kræver kun en internet-forbindelse og byder bl.a. på følgende:

Markedets mest komplette og opdaterede danske fødevardatabase

Udvidede næringsdeklarationer med kostfibre, vitaminer og mineraler

Data baseret på valide kilder, herunder DTUs FoodComp og NNR

Mulighed for at oprette egne fødevarer i databasen

Kostplaner og klientkartotek samlet på ét sted – med fuld backup

Fuld print og deling af klienter, kostplaner og data mellem kollegaer

PRØV PROGRAMMET GRATIS Kontakt os på telefon 70 273 276 eller besøg www.madlogvita.dk

MADLOG VITA

MADLOG VITA ApS . Kokholm 1A . DK-6000 Kolding . info@madlogvita.dk . Telefon: 70 273 276 . www.madlogvita.dk

Åbningstider for kundeservice og salg: Mandag-fredag fra kl.10.00-14.00

Få får for lidt, mange for meget

Havregrød, hvidkål og hirseflager kæmper med pomfritter, porretærter og pastinakpuré om danskernes gunst. Vi er madforvirrede. Og de spiseforstyrrede vokser dagligt i antal og danner allerede grundlag for en hær af kostbehandlere med resten som et sikkert kundegrundlag. Mormors medister og Michelinkokkens moderniserede udgave er overalt, og skal det så være en lækker frikadelle på rugbrød med rød-bede - eller en klidbolle med rucolasalat og olivenpesto fra et af Meyers utallige udsalgssteder? Samvittighed kæmper med lyst, fornuft med reklamens magt. Mad er helvede.



Michael Ejstrup

I madmoders tid

I Jesu navn går vi til bord; at spise og drikke på Hans ord; Ham til ære, os til gavn, så får vi mad i Jesu navn. Sådan har ordene lydt flere gange dagligt fra husbondens ende af langbordet i lavloftede stuer overalt i Danmark. For et par hundrede år siden. Mændene sad i rangorden. Ældste søn ved siden af

husbond og yngste tjenestedreng på kanten af yderbænken uden rygstøtte. Kvinderne på deres pladser gående frem og tilbage med vådt og tørt. Kun vestjyderne havde reserveret siddepladser til husholdningens kvinder ved langbordene under måltiderne. Først med det nye, før som nu. Respekten for og forvisningen om, at maden kom som nådegave fra en højere magt, satte ingen spørgsmålstegn ved. Spørgsmålstegnet blev til gengæld dagligt sat ved, om der overhovedet var mad at sætte på bordet. Husbond og især madmoder havde en altafgørende rolle i at sikre, at der var kalorier nok til alle i husholdningen efter rang og fortjeneste.

Det gamle danske køkken

Grød af byg og rug har været på bordet i alle egne af landet som hovedingredienser gennem mange hundrede år. Rugbrød med fedt fra forskellige husdyr som svin, får og køer tillige. Hertil øl i store fælles drikkekander. Med klaplåg, så hønsene ikke sked i øllet, og fluerne kunne lægge sig til at dø andetsteds. Det krævede sjældent den store særlige lejlighed at få snapsen frem; madmor lavede den selv på gården, og den betød kærkomne ekstra kalori-



er og indledning til en god middagssøvn. Hver en calorie talte, og man takkede for maden, som gjorde livet muligt. Maden, som det daglige slid på gårdene skulle bringe i hus, og som op mod 80 procent af indkomsten i en almindelig arbejderfamilie i slutningen af 1800-tallet gik til at skaffe. Maden var værdsat, og vore danske madvaner stammer i deres grundstruktur fra dengang, hvor det daglige liv og hele kulturens indretning fokuserede på at skaffe mad nok til huse, til at alle kunne overleve. Uden misvækst og mangelsygdomme.

Moderne tider

Vil du have en klidbolle eller en gulerodsbolle, Sofie Arendse?

Den moderne curling-mor er på sin daglige hærgen gennem Super-Brugsen på Indre Østerbro sammen med sin treårige datter, der er klædt i utallige udstyrsstykker fra de dyreste modehuse verden over. Køen bag Sofie Arendses mor vokser her kl. 16.30 på en almindelig onsdag i juni. Det påvirker ingenlunde de to bevidst forbrugende piger. *Jeg synes, du skal tage klidbollen, Sofie Arendse.* Og sådan bliver det. Klidbollen skifter langt om længe plads fra hylde til Sofie Arendses børne-indkøbsvogn, og der går et lettelsens suk gennem køen; endelig kan vi komme videre. At nogen kunne have bedt en moderne mor med barn om

at vide lidt plads for en fortravlet arbejder på vej mellem hylderne for at finde noget spiseligt, inden arbejdet må fortsætte efter kl. 16.30 til langt ud på aftenen - det er utænkeligt. Bevidstheden om kosten skabes tidligt i dag på Indre Østerbro.

Sofie Arendse og hendes mor er to, som i dagens Danmark har nøje tjek på, hvordan hver eneste kalorie tæller i et ernæringsregnskab. De er en del af eliten; de unge, rige med styr på økonomien og postnummeret i orden. De er eksemplet på den socialt og aldersdifferentierede madkultur, vi oplever i dag. Her er mad blevet til ernæring og til en videnskab, der signalerer magt og position. Her er krop og ernæring blevet en del af et show-off, som sikrer social position. Her er ingen mangel på midler til at sikre kalorier; her er mad et middel til selvkontrol, som det betaler sig at vise, at man har. Sofie Arendse lærer lige så tidligt som 1800-tallets små piger, at mad er nøglen til en port, der åbner til vejen frem i verden. Før gjaldt det om at rage kalorier til sig for at få nok; nu gælder det om at værges for sig for at undgå at få for mange.

I en helt anden verden

Trækkeren og hængereren er begge hentet på en parkeringsplads lidt væk fra de moderne parcelhuse med sortglaserede teglsten, to hvide cementløver foran en indgangsdør, der ingen steder fører hen, og en lige række plasticvinduer med sprosser. Alt er praktisk. Her ved man stadig nok, hvad hårdt arbejde og uendeligt lange arbejdsdage er. Postnummeret er mindre mondænt, og betydningen af at være en del af helheden, ikke at stikke ud, og at have alt og helst en anelse mere end naboen, er fremherskende. Mad er stadig mad her. Hakkebøf, culottesteg og varmrøget laks giver status. Til svendegildet skal der være tre retter fra et madsted; forret med høne, hovedret med helstegt gris og dessert med fløde og kage. Det er status. Her anes fordums higen efter kød og kalorier for at få protein, vitaminer og mineraler nok til at undgå sygdom. Sygdom, som slet ingen kender i dag, hvor Nemesis har gæstet familierne i de ens parcelhuse med de knap så mondæne postnumre. Man spiser, så man puster ved det. Allerede i 40-års alderen begynder beboerne at blive overbevisende fede, og mange af dem fortsætter livet ud. Nogle længe, andre kort som følge af det vellevned, de har fået råd til.

På turen med trækkeren og hængereren gennem Tyskland er det svært at vælge, når køre-hvile-tiden tvinger de skaffende moderne mænd fra parcelhusene ind på café Halten-und-rasten. Bratwürste eller Currywürste mit Pommes, Frikadellen mit Pommes oder Schweine-Schnitzel mit Pommes. Hver kalorie tæller – i den gale retning. Madmoder er her ikke. Han er alene og må træffe de svære valg i ensomhed. Hverken øl eller snaps går

længere an. Alkohol er bandlyst i moderne mænds hverdag. Heldigvis er Cola kommet til i to-liters dunke sammen med energidrikke i smarte dåser med påtrykt anprisning, der lover energi til lange arbejdsdage. Hver kalorie tæller - igen den gale vej.

Mad er gået amok

Samlet må vi konstatere, at vi på få år har fået helt nye kostvaner. Kalorier er ikke længere en ressource, vi skal kæmpe for at få nok af til at kunne overleve og undgå mangelsygdomme. Det hele er vendt på hovedet, og de rige og veluddannede har formået at gøre mad til en videnskab, der giver social status. Undgå de farlige kalorier og opnå en bedre plads i samfundet. Selvopfattelsen og selvovurderingen i form af show-off med mad er gået amok i de indspistes Indkantsdanmark. I andre fjerne egne og sociale grupper er det også gået amok. Kalorier er billige i Danmark i 2013, og det giver både prestige og anseelse at servere store mængder af den mad, som madmoder og husbond måtte spare på og gemme til højtider. Vi er gået amok med mad. Mange får for meget, mens næsten ingen får for lidt.

me@dmjx.dk





Når du sender din patient trygt hjem...

... fortsætter Mediq Danmark's diætister dit arbejde



MEDIQ
DANMARK

Vi løser ernæringsproblemer, samt giver neutrale råd og vejledning til din patient i eget hjem og på plejecentre.



Bestil vores nye katalog for klinisk ernæring.

Tlf. 3637 9142 - Fax 3637 9289

E-mail: ernaering@mediqdanmark.dk

Få mere viden om produkter på vores hjemmeside
mediqdanmark.dk.

Mediq Danmark A/S, Kornmarksvej 15-19, 2605 Brøndby

... når viden er vigtig

Hovedløse spisevaner

Overskriften er titlen på en bog af den amerikanske forsker Brian Wansink (1), der har udført en række morsomme og tankevækkende eksperimenter, der viser, at de fleste af os ikke er bevidste om, hvad det er for nogle mekanismer, der afgør, hvor meget vi spiser. Hvis vi spiser meget lidt, vil vi typisk føle sult, og hvis vi omvendt spiser enormt meget, opstår der en følelse af overmæthed med træthed og liggetrang til følge. En positiv energibalance på 200 kcal om dagen kan betyde en vægtforøgelse på 8 kg på et år. Men reelt er vi ikke i stand til at registrere daglige udsving i energiindtag på mindre end 20 pct. Hvis man er i energibalance ved et dagligt kaloriebehov på 2000 kcal, vil man således nemt kunne indtage eller forbrænde 200 kcal mere eller mindre uden at bemærke det.

Bente Klarlund Pedersen



Man har bedt mennesker om at føre dagbog over, hvad der stimulerer dem til at spise. Bortset fra "jeg var sulten", så svarede folk, at de spiste, fordi "maden var der", "jeg så maden", "jeg ville være med i selskabet", "jeg havde ikke andet at lave", "jeg ville gerne foretage mig noget, mens jeg så fjernsyn". Og de holdt op med at spise, fordi "de andre

var færdige med at spise", "der var ikke mere mad" eller "fjernsynsprogrammet var slut". Disse svar er i overensstemmelse med andre studier, der viser, at folk fortsætter med at spise, hvis der er mere mad, mere tid til at spise eller mere tid til at se fjernsyn.

I en undersøgelse fik alle forsøgspersonerne en skål suppe. Uden at deltagerne opdagede det, var nogle af suppeskålene under bordet forbundet med en slange i et system af 'forbundne kar', der betød, at tallerkenerne hele tiden blev fyldt op med suppe. Deltagerne havde alle en tendens til at ville spise op, hvilket indbar, at de forsøgspersoner, der spiste af de 'bundløse' suppetallerkener, spiste markant mere end de forsøgspersoner, der tømte deres tallerken på normal vis (2).

I et andet forsøg serverede man kyllingevinger efter behag til studenter. I den ene halvdel af rummet sørgede man for at fjerne de

afgnavede kyllingeben og sætte rene tallerkener ind. I den anden halvdel af rummet hobede vingebenene sig op. De studenter, der kontinuerligt fik rene tallerkener og altså ikke blev mindet om, hvor meget de havde spist, spiste markant mere (3). Hvis man skifter store tallerkener ud med mindre tallerkener, spiser vi mindre, og hvis vi skifter brede glas ud med smalle glas, drikker vi mindre.

Det er overordentlig veldokumenteret, at fødevareremballagen er blevet markant større over de sidste 30 år og er en selvstændig faktor i overvægtsudvikling (4-10). Hvis man køber en stor pakke spaghetti, er man tilbøjelig til at koge mere spaghetti til et måltid, end hvis man køber en mindre pakke. Og hvis man sætter en skål med meget spaghetti ind på bordet, spiser familien mere, end hvis der er mindre spaghetti i skålen. Hvis forsøgspersoner får serveret en pastaret, der er 50 pct. større end de normale størrelser, så spiser de 43 pct. mere, svarende til 159 kcal mere, end dem, der får standardstørrelse (4).

Fristelsen til at spise direkte fra posen er så stærk, at man spiser mere, hvis der er meget, også selvom det ikke smager godt. En gruppe mennesker deltog i et forsøg. De troede, at forsøget gik ud på, at de skulle vurdere indholdet i en film. De kom derfor gratis i biografen og fik udleveret en pakke popcorn. Halvdelen af deltagerne fik dobbelt så store pakker som de andre. Popcornene var 14 dage gamle og kedelige. Alle deltagerne i forsøget svarede efterfølgende på en række spørgsmål om filmen. De blev også spurgt, hvad de syntes om popcornene. Alle klagede over smagen. Alligevel viste det sig, at de deltagere, der havde fået de store pakker popcorn, spiste 34 pct. mere end dem, der havde fået pakkerne i standardstørrelse (11). Der er ingen tvivl om, at pakke- og portionsstørrelser har direkte indflydelse på, hvor meget vi spiser.

Tilgængelighed, synlighed og variation er nøgleord, når det gælder den mængde mad, vi spiser. De små chokoladepastiller, kaldet M&M's, har forskellige farver, men ikke forskellig smag. Hvis man præsenterer en gruppe forsøgspersoner for en skål M&M's med ti forskellige farver, spiser de 43 pct. mere i løbet af en time, end hvis de får sat en skål foran sig med M&M's med kun syv forskellige farver (12). Når vi er så påvirkelige, er det let at forstå, hvor meget mere vi spiser, når vi står over for en buffet med 50 forskellige retter, end hvis der blot bliver sat en enkelt ret foran os.

Vi spiser mere, hvis der er koldt, end hvis der er varmt i et lokale. Til gengæld drikker vi mere, hvis der er varmt. Dæmpet og intim belysning, som for eksempel levende lys, får os til at føle velbehag – vi bliver længere og spiser mere, måske en dessert, eller vi tager en drink til. Hvis lyset derimod er hårdt og skarpt i en restaurant, opholder vi os der i kortere tid. Det kan udnyttes kommercielt til at få gæsterne væk fra bordet, så nye betalende gæster kan komme til.

Også musik kan få os til at spise mere eller mindre eller få os til at opholde os kortere eller længere tid for eksempel i supermarkedet. En undersøgelse fandt sted på en universitetscafé i England. Der var 138 mænd og 162 kvinder på cirka 21 år med i forsøget. Undersøgelsen fandt sted i tidsrummet mellem klokken 11 og 14.30 over fire dage i november. På caféen blev der spillet musik med én af følgende genrer: klassisk, pop, easy listening eller ingen musik. De gæster, der lyttede til pop eller klassisk musik på caféen, var villige til at betale mere for retterne på menukortet, end hvis de hørte easy listening. Når der blev spillet popmusik, blev caféen opfattet som 'fremme i skoene', mens caféen oplevedes som 'elegant', når der blev spillet klassisk musik. Hvis der derimod spilles easy listening eller ingen musik, blev det af gæsterne opfattet som mindre 'fremme i skoene' og mindre 'elegant' (13).

Mange danskere er tiltagende bevidste, når det gælder valg af fødeemner. Vi er bevidste om økologi, fedtindhold, sukkerindhold og farvestoffer. Men vi har en markant ubevidst adfærd, når det gælder de mængder, vi spiser. Alligevel er vi overbevist om, at vi selv er bevidste om vores adfærd, og at det er alle de andre, der er ubevidste (14;15).

De fleste mennesker, der er bevidste om, at de ikke ønsker at tage på i vægt eller ligefrem ønsker et vægttab, er opmærksomme på, hvad de spiser, og har også fastsatte regler om, hvor meget de spiser. En tommelfingerregel om kun at spise det, der er i skålen, kan føre til overspisning, som det fremgik af historien om den 'bundløse' skål, hvis skålen viste sig at være 'større', end man troede. Vi spiser det, vi har sat os for. Men hvis man bruger mentale ressourcer på ikke at indtage meget kalorierige fødeemner, lader man sig lettere narre af de ubevidste påvirkninger, der fører til indtagelse af store mængder og dermed et stort kalorieindtag (16;17): I en undersøgelse på en italiensk restaurant var nogle af deltagerne således bevidste om, at de ville indtage færre kalorier, hvis de undlod at dyppe brødet i olie. Hvad de ikke var bevidste om var, at de i stedet spiste meget mere brød end de deltagere, der dypede brødet i olien (18).

Vores ubevidste adfærd kan udnyttes kommercielt af industrien og restaurationsbranchen. Men denne vigtige viden om vores ubevidste valg bør kunne anvendes i folkesundhedens tjeneste, men indtil videre har der dog været begrænset fokus på de psykologiske mekanismer, der afgør ikke bare hvad vi spiser, men hvor meget vi spiser.

bente.klarlund.pedersen@rh.regionh.dk

Note: Delvist tekstuddrag fra "Sandheden om Sundhed" af Bente Klarlund Pedersen, Politikens Forlag 2010.

Referenceliste

1. Wansink B. Hovedløse spisevaner : hvorfor vi spiser mere, end vi tror. Borgen; 2008.
2. Wansink B, Painter JE, North J. Bottomless bowls: why visual cues of portion size may influence intake. *Obes Res* 2005 Jan;13(1):93-100.
3. Wansink B, Payne CR. Counting bones: environmental cues that decrease food intake. *Percept Mot Skills* 2007 Feb;104(1):273-6.
4. Diliberti N, Bordi PL, Conklin MT, Roe LS, Rolls BJ. Increased portion size leads to increased energy intake in a restaurant meal. *Obes Res* 2004 Mar;12(3):562-8.
5. Levitsky DA, Youn T. The more food young adults are served, the more they overeat. *J Nutr* 2004 Oct;134(10):2546-9.
6. Rolls BJ, Morris EL, Roe LS. Portion size of food affects energy intake in normal-weight and overweight men and women. *Am J Clin Nutr* 2002 Dec;76(6):1207-13.
7. Rolls BJ, Roe LS, Kral TV, Meengs JS, Wall DE. Increasing the portion size of a packaged snack increases energy intake in men and women. *Appetite* 2004 Feb;42(1):63-9.
8. Rolls BJ, Roe LS, Meengs JS. Larger portion sizes lead to a sustained increase in energy intake over 2 days. *J Am Diet Assoc* 2006 Apr;106(4):543-9.
9. Kral TV. Effects on hunger and satiety, perceived portion size and pleasantness of taste of varying the portion size of foods: a brief review of selected studies. *Appetite* 2006 Jan;46(1):103-5.
10. Fisher JO, Kral TV. Super-size me: Portion size effects on young children's eating. *Physiol Behav* 2008 Apr 22;94(1):39-47.
11. Wansink B, Kim J. Bad popcorn in big buckets: portion size can influence intake as much as taste. *J Nutr Educ Behav* 2005 Sep;37(5):242-5.
12. Kahn BE, Wansink B. The influence of assortment structure on perceived variety and consumption quantities. *J Consum Res* 2004;30:19-33.
13. North AC, Hargreaves DJ. The effect of music on atmosphere and purchase intentions in cafeteria. *Journal of Applied Social Psychology* 1998;28(2):2254-73.
14. Wansink B, Kent RJ, Hoch SJ. An anchoring and adjustment model of purchase quantity decisions. *J Mark Res* 1998;35:71-81.
15. Cohen DA. Obesity and the built environment: changes in environmental cues cause energy imbalances. *Int J Obes (Lond)* 2008 Dec;32 Suppl 7:S137-42.:S137-S142.
16. Arkes HR. Costs and benefits of judgment errors - implications for debiasing. *Psychol Bull* 1991;110:486-98.
17. Polivy J, Herman CP, Hackett R, Kuleshnyk I. The effects of self-attention and public attention on eating in restrained and unrestrained subjects. *J Pers Soc Psychol* 1986 Jun;50(6):1253-60.
18. Wansink B, Linder LR. Interactions between forms of fat consumption and restaurant bread consumption. *Int J Obes Relat Metab Disord* 2003 Jul;27(7):866-8.



Milk. A Force of Nature.



Du ved sikkert godt, at mælk indeholder calcium, som er nødvendigt for vedligeholdelsen af normale knogler.

Men vidste du også, at mælk indeholder både protein, kalium, fosfor, B2- og B12-vitamin? Og at mælk er en af de fødevarer, som, helt naturligt, indeholder så mange forskellige næringsstoffer?

De vigtige næringsstoffer er samlet i en kombination – så god, at kun naturen kan have skabt den.

Drik mellem ¼-½ liter om dagen, fortrinsvis af de magre mælkeprodukter, som en del af en sund kost og en sund livsstil.

Så er du godt forberedt på dagens mange eventyr.

www.milkforceofnature.dk

KAMPAGNE MED STØTTE FRA DEN
EUROPEISKE UNION OG FRA
MELKEAFGIFTSFONDEN I DANMARK



MEJERIFORENINGEN

Nøglehulsmærket og Fuldkornslogoet - lettelse i hverdagen for både patient og diætist

I mange kostsamtaler indgår vejledning om indkøb af hensigtsmæssige fødevarer. Hvor meget, det er nødvendigt at gøre ud af at læse og forstå varedeklarationer, afhænger af patientens diagnose, evne og interesse for dette. Nogle vil gerne vide mere, mens andre synes, det virker uoverskueligt at skulle bruge tid og kræfter på varedeklarationer.

Her kommer Nøglehulsmærket og Fuldkornslogoet til hjælp. Med disse mærker er det blevet langt lettere for alle at foretage sunde valg under indkøbsturen. Det er ikke nødvendigt at vende og dreje varerne for at finde og tyde varedeklarationen. Mærkerne ses på forsiden af varerne, og der er i dag rigtig mange varer med mærkerne at vælge mellem.

Som diætist synes jeg, mærkerne er til stor hjælp under vejledningssituationen. Nogle patienter har brug for at kunne tyde varedeklarationer. For andre kan vejledningen vedrørende indkøb simplificeres til at rådgive om primært at gå efter varer med Nøglehulsmærket og Fuldkornslogoet. Der kan så lægges mere vægt på for eksempel hensigtsmæssig tilberedning, variationsmuligheder og sammensætning på tallerkenen.

Vi fagpersoner glemmer nogle gange, at alle ikke har samme interesse for mad som os. Eller er i en situation, hvor der ikke er overskud eller lyst til at bruge tid eller kræfter på dette. Tænk engang på, hvor stor interesse du har i at vide alt om fx hvidevarer eller el-artiklers energiforbrug. For de fleste vil det være nok med valg ud fra EU's energimærkning: A-G. Og det er endda varer, der købes forholdsvis sjældent, sammenlignet med madvarer.

Jeg vil give et par eksempler på ovennævnte. Hjertekar-patienten, der nylig er blevet enkemand: Han har altid nydt sin kones mad, men skal nu selv stå for både indkøb, tilberedning og madlavning. Med kendskab til mærkerne kan han nu nemt foretage sunde valg - både hvis han selv vil kokkerere eller vælge færdige løsninger. Under samtalen med ham brugte jeg tid på tallerkenmodellen og gav forslag til lette løsninger og variation af grønt. Samme fremgangsmåde valgte jeg ved en samtale med et ungt par. De var studerende, var lige flyttet hjemmefra og fandt pludselig ud af, at manden havde stor disposition for hjertekarsygdom. Parret ville gerne have sunde kostvaner, men havde absolut ikke lyst til at bruge masser af tid på maden, da der var sygdom i nærmeste



familie foruden krævende eksaminer i vente. De havde frygtet, at de skulle bruge mange ressourcer på mad, men åndede lettede op, da de fandt ud af, hvor let de kunne handle ind, og hvor mange lette, men sunde løsninger, der findes med mærkerne. Jeg har hørt kritiske røster blandt fagfolk / kollegaer om, at kriterierne for mærkerne var sat for lavt. Det kan sagtens være, men jeg synes nu, at vi ernæringsprofessionelle bør støtte op om udbredelsen af kendskabet til mærkerne. Det udelukker ikke, at vi ikke støtter op om stramninger bag kravene til mærkerne. Det kan gøres i "kulissen". Det vigtige er, at mærkerne ikke ændrer udseende, så folk skal til at forholde sig til endnu flere mærker i dagligdagen.

mvesterlund@hjerteforeningen.dk

Se også
www.noeglehullet.dk
og
www.fuldkorn.dk

Low FODMAP diet

"Low FODMAP diet" er velskrevet og har et utrolig flot layout. Blandt andet præsenteres bogens opskrifter med indbydende illustrationer. Bogen er opdelt i en teoretisk og en praktisk del. Den er lettilgængelig og henvender sig både til personer med diagnosen irriteret tyktarm samt til fagpersoner, der arbejder med denne patientgruppe.

Bogen, der er den første danske udgivelse om low FODMAP diet, er baseret på den nyeste dokumenterede viden fra Monash University (Australien) vedrørende diætetisk behandling af irriteret tyktarm. Op til 75 pct. af patienter med irriteret tyktarm har oplevet symptomlindring ved at følge diæten.

I bogens teoretiske del er der en kort gennemgang af cøliaki, laktoseintolerance og fruktosemalabsorption samt den relaterede diætetiske behandling. Derudover har forfatterne skrevet et godt og detaljeret afsnit om irriteret tyktarm, hvor årsager, symptomer og behandling beskrives grundigt.

Læseren introduceres herefter til selve low FODMAP diet – udelukkelsesdiæten i 4-8 uger, samt til udførlige og let anvendelige lister, over hvilke fødevarer der kan spises, og hvilke der skal udelukkes på low FODMAP diet.

Bogens teoretiske del afsluttes med et afsnit om hvordan FODMAPS genindføres i kosten efter udelukkelsesperioden på 4-8 uger. Et afsnit, der desværre er ikke helt så velbeskrevet som resten af bogen. Som udgangspunkt beskrives der i afsnittet, at der kun testes én ny fødevarer ad gangen. Herefter tages den ud af

kosten igen inden en ny fødevarer testes. Selv som fagperson kan det her være svært at gennemskue hvornår de FODMAPS der tolereres i varierende mængder kan indgå i kosten igen.

I bogens praktiske del har forfatterne udarbejdet dagskostforslag til en uge samt et væld af lækre opskrifter, som er inddelt i hoved- og mellemmåltider, supper, salater, sovser og dressinger, kage og desserter og brød. Dog savnes næringsberegning af opskrifterne.

Det kan helt klart anbefales, at både personer med diagnosen irriteret tyktarm samt fagpersoner investerer i bogen Low FODMAP diet. Det er en god gennemarbejdet bog, der bærer præg af, at forfatterne har en solid viden om low FODMAP diet qua deres uddannelse i "The low FODMAP diet" fra Kings College i London.

Bogen er blevet til i et samarbejde mellem fem kliniske diætister: Stine Junge Albrechtsen, Mette Borre, Lisbeth Jensen, Marianna Lundsteen Jacobsen & Cæcilie Gamsgaard Seidel.

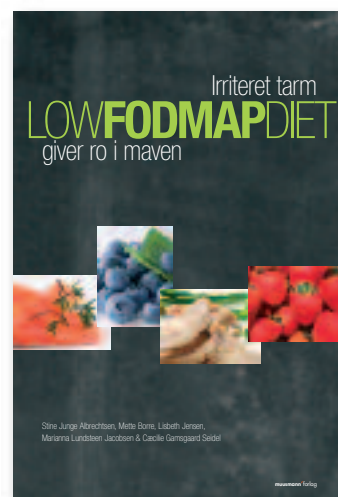
Udgivet af Muusmann Forlag.

Udkom 2. april 2013, 256 sider.

Vejledende udsalgspris inkl. moms kr. 299,95

OBS FaKDs medlemmer kan købe bogen til lavere pris, spørg i sekretariatet. ISBN 978-87-92746-27-6

mlyg@regionsjaelland.dk



40 favoritter fra GOD MAD let at lave

Jeg elsker kokebøger og har mange af dem. Der er dog én gammel traver, som altid bliver hevet frem, hvis jeg mangler hjælp til de mest basale og grundlæggende retter i køkkenet. Det er naturligvis "GOD MAD let at lave".

I anledning af, at kokebogen fylder 40 år, har Danmarks Lærerforening valgt at udgive "40 favoritter", som er en appetitvækker på GOD MAD let at lave.

Med de 40 favoritter får du de mest populære opskrifter gennem de sidste 40 år. Det inkluderer både traditionelle og moderne retter som frikadeller, risotto med svampe, spinattærte med feta og æblekage. Afgørende for bogens succes har altid været og er fortsat, at opskrifterne er lette at forstå, så maden lykkes – også for den uøvede.

Da jeg bladrede den lille, fikse kokebog igennem for at blive inspireret til den kommende uges madplan, blev jeg meget begejstret og meget sulten. Kokebogen er nemlig fyldt med lækre og indbydende billeder af alle 40 retter. Jeg kan varmt anbefale både rodfrugtlassagen, risotto med svampe og ikke at forglemme de skønne pandekager med appelsinsauce.

God fornøjelse og velbekomme!

Udgivet af Lindhardt og Ringhof.

89 sider.

Pris kr. 40,00

Bogen er anmeldt af Nina Markholt, klinisk diætist og kommunikationsstuderende på Danmarks Medie- og Journalisthøjskole



Milk. A Force of Nature.



Var du klar over, at mælk bl.a. indeholder fosfor, og B12-vitamin? Fosfor bidrager til at vedligeholde normale tænder og knogler, mens B2-vitamin bidrager til at vedligeholde normal hud og syn.

Mælk er en af de fødevarer som indeholder flest forskellige næringsstoffer – på naturlig vis.

Drink mellem ¼-½ liter om dagen, fortrinsvis af de magre mælkeprodukter, som en del af en sund kost og en sund livsstil. Så er du godt dækket ind. Og mangler du lidt sidst på dagen, så husk, at mælk også er en velsmagende godnatdrink.

www.milkforceofnature.dk

KAMPAGNE MED STØTTE FRA DEN
EUROPEISKE UNION OG FRA
MÆLKEAFGIFTSFONDEN I DANMARK



MEJERIFORENINGEN

TASTY FIBRES FROM PSYLLIUM HUSKS
SylliFlor®: Nem at spise – god for fordøjelsen.

Ja Nej

- | | | |
|-------------------------------------|-------------------------------------|-----------|
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Sprødt |
| <input type="checkbox"/> | <input checked="" type="checkbox"/> | Klistret |
| <input checked="" type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Effektivt |

KOSTTILSKUD MED NATURLIGT HØJT FIBERINDHOLD
BESTIL GRATIS vareprøver på www.biodanepharma.com
KØB på apoteket, i helsekost eller på www.biodanepharma.com
Biodane Pharma AIS · Gesten · Tlf.: 75 555 777



NY generation af loppefrøskaller

SylliFlor® er et helt nyt, tarmregulerende kostfiberprodukt, der smager godt og er nemt at spise.

SylliFlor® giver fylde i mave og tarm og hjælper derfor til en god mæthedfølelse samt en ubesværet og regelmæssig afføring.

En dosis SylliFlor® indeholder 4 gram af de gavnlige kostfibre, der giver maven og tarmene noget at arbejde med.

SylliFlor® findes i tre smagsvarianter: *Malt*, *Vanilje* og *Naturel*

Kontakt os for yderligere information og rekvirering af gratis vareprøver.

DRIK SylliFlor® er let at røre op og indtage i vand, juice el. anden væske.

DRYS SylliFlor® er sprødt og kan drysses ud over yoghurt el. lign.

SPIS SylliFlor® kan indtages på en ske og skylles ned med rigeligt vand.

MINDFUL SPISNING

- spisning med opmærksomt nærvær

Mindful eating er betegnelsen for en ny, lovende intervention med opmærksomheds-praksissen, mindfulness, over for spiserelaterede problematikker.



Den amerikanske læge Jon Kabat-Zinn var i 1979 den første i Vesten til at anvende den buddhistisk inspirerede mindfulness-praksis i en medicinsk sammenhæng. Det skete i forbindelse med smerte- og stresshåndtering hos patienter med kroniske somatiske smerter. Jon Kabat-Zinn kaldte sin metode Mindfulness Based Stress Reduction (MBSR) (1). Metoden anvendes i dag også på danske hospitaler, bl.a. Rigshospitalet og Bispebjerg Hospital.

Effektundersøgelser af MBSR peger på, at mindfulness faciliterer patientens mentale evne til at træde et skridt udenfor den rå sansning af smerten. Patienten bliver den distancebevarende iagttagere af smerten og de kvalfulde tanker og følelser, som den aktiverer. Patienten erfarer og forstår direkte, at bevidstheden om smerten ikke i sig selv er smerte. I et vist lindrende omfang får patienten dermed bevidst viljemæssig rådighed over sin reaktion. Mange patienter undgår på denne måde at udvikle kliniske depressioner og angsttilstande, som mennesker med kroniske smerter ellers har en høj forekomst af (1).

Mindfulness-baseret kognitiv adfærdsterapi

Med dokumenteret gode resultater har mindfulness været anvendt på stadig flere problemfelter inden for den kliniske psykologi. Især i sammenhæng med den kognitive adfærdsterapi. Her gælder det typisk for patienten om at de-automatisere negativ vanemæssig adfærd for at gøre situationstilpassede erfaringer, der modsiger den tænkning, som vedligeholder den problematiske

adfærd. I den mindfulness-baserede kognitive adfærdsterapi anvendes således de meditative opmærksomhedsteknikker til meget virkningsfuldt at fremme kurative faktorer i den klassiske kognitive adfærdsterapi.

En særlig disciplin indenfor den kognitive adfærdsterapi består af Mindfulness Based Eating Awareness Training (MB-EAT), som den amerikanske psykologiprofessor Jean Kristeller udviklede omkring årtusindskiftet. Professor Kristeller udviklede programmet som behandling af patienter med Binge Eating Disorder (BED), hvor det har vist sig at sænke hyppigheden af overspisningsanfald (2-5). Programmet har vist sig at fremme vægttab hos både svært overvægtige med og uden BED (5).

Mindful spisning

Baseret på MB-EAT har vi introduceret principperne for mindful eating (mindful spisning på moderne dansk) på en række kurser og workshops i Danmark siden januar 2009. Vores erfaringer har desuden udmøntet sig i selvhjælpsbogen 'Mindful Spisning. Vægttab med nærvær og nydelse' (6).

Som undertitlen antyder, henvender mindful spisning sig især til personer med subkliniske grader af tvangspræget overspisning med deraf følgende overvægtsproblemer. Målgruppen omfatter (skønsmæssigt) en pæn andel af de overvægtige i Danmark (6), der for manges vedkommende desuden pendler mellem perioder med rigide slankekure og kompenserende overspisning. Ofte med depressivitet, lavt selvværd og øget vægt til følge. Bogens mange beskrivelser af værktøjerne i mindful spisning gør den også relevant for sundhedspersonale, der ønsker at inddrage elementer af mindful spisning i deres virke. Mindful spisning kan især anvendes som en integreret del af individuel eller gruppebaseret vejledning af overvægtige mennesker.

Fundamentet for mindful spisning

Spisning er formentlig en af de mest automatiserede aktiviteter i moderne menneskers liv. Mindful spisning modstiller denne sanseløse omgang med og sommetider misbrug af mad til dæmpning af stress. Det er en opmærksomheds-praksis, der de-automatiserer spise-mønstret, så personen får viljemæssig rådighed over sin spisning. Fundamentet for mindful spisning er åndedrætsøvelser,

der skaber bevidst kontakt til sanseligheden og kropsfornemmelserne forbundet med spisning.

Øvelserne er enkle og kan praktiseres med åbne øjne, mens personen sidder til bords med andre. Øvelserne kan også med stor fordel praktiseres intensivt i dybden i enrum med lukkede øjne som egentlig åndedrætsmeditation.

Metoden er lige så fleksibel som fænomenet opmærksomhed. Man kan spise med mere eller mindre opmærksomt nærvær. I nogle korte eller lange øjeblikke ad gangen. Der er en nær sammenhæng mellem sindstilstanden, personen ånder i, og måden personen ånder på. Og derigennem måden, personen spiser på og er orienteret i sin spisning.

Vores erfaringer med undervisning af selv svært overvægtige i mindful spisning har ofte fået os til at undre os over, hvor store virkninger, selv små ændringer af opmærksomt nærvær med sult, sanselighed og nydelse, kan foranledige. Det hænger selvfølgelig sammen med, at opmærksomhed er den primære realitets-orienterende betingelse i et menneskes liv.

Enhver form for terapi øger en persons opmærksomhed på sit problem. Men mindfulness-terapi er enestående ved at udvikle patientens kognitive-affektive funktioner af opmærksomhed, hukommelse, koncentration og nærvær som den centrale intervention.

Mindful spisning og overvægt

Mindful spisning gør det muligt at hjælpe overvægtige mennesker med at opnå vægttab uden kalorietælling og kostplaner.

Framson et al. (7) har udviklet et spørgeskema til at måle graden af mindful eating (Mindful Eating Questionnaire, MEQ). De definerer mindful spisning som en ikke-dømmende opmærksomhed på fysiske og følelsesmæssige fornemmelser forbundet med spisning. Deres valideringsstudie viste, at normalvægtige har 19 pct. højere MEQ-score end svært overvægtige.

En anden spørgeskemaundersøgelse viste for nylig, at jo mere mindful, man spiser, des mindre mængder spiser man af kalorierig mad (8). Effekten var medieret af spisen på følelser og impulsiv spisning. Generel mindfulness havde kun en indvirkning på spisningen i det omfang, at det førte til mere mindful spisning. Det understreger betydningen af at fokusere målrettet på mindful spisning og ikke kun på mindfulness generelt.

Robinson et al. (9) lavede en meta-analyse af 24 studier af effekten af opmærksomhed på fødeindtaget hos voksne. De konkluderede, at inkorporering af "attentive eating"-principper i interventioner

giver en ny tilgang til at fremme vægttab og vedligeholdelse uden behov for bevidst kalorietælling. Alle 24 studier var studier af den kortsigtede effekt, altså effekten på det aktuelle måltid eller på spisningen resten af dagen. Analysen viste, at når man bliver distraheret, mens man spiser, så spiser man både mere af det, man er i gang med at spise, og man spiser mere ved det efterfølgende måltid. Effekten var størst på den efterfølgende spisning. De forskellige forsøg brugte forskellige former for ydre distraktion under måltider, såsom at spise sammen med andre mennesker, se tv, høre radio, læse eller spille et spil, mens man spiser.





Robinson et al. gennemgik også studier af effekten af reduceret opmærksomhed. Forsøgene her gjorde også brug af ydre teknikker, der reducerede forsøgspersonernes mulighed for at se maden forsvinde, mens de spiste. Det omfattede bl.a. spisning i en restaurant med mørk belysning, spisning af suppe fra en selvopfyldende suppeskål og løbende fjernelse af brugte tallerkener ved buffetspisning. Disse tiltag bevirkede en markant stigning i mængden af mad, der blev spist. Endelig var der en række studier af at øge erindringer af tidligere spist mad. Det foregik typisk ved, at man skulle skrive dagbog over, hvad man havde spist tidligere den dag, inden man gik i gang med et nyt måltid. Når man på den måde forinden i sin hukommelse havde genkalder, hvad man tidligere havde spist, så førte det til, at man spiste mindre ved det måltid, man gik i gang med efterfølgende.

Higgs & Donohoe 2011(10) undersøgte i et randomiseret overkrydsningsforsøg den akutte effekt af at spise frokost på tre forskellige måder: med lydinstruktioner om at fokusere på maden, læse en avisartikel om mad samtidig, eller spise alene uden instruktion. Om eftermiddagen fik forsøgspersonerne serveret snacks i form af fri adgang til Digestive-kiks og to forskellige slags småkager (fingers og choc chip). Inden de måtte spise løs, blev deres subjektive sultniveau målt. Deltagerne var betydeligt mindre sultne, efter de havde spist frokost med fokus på maden sammenlignet med de to andre gange. Mængden, typen og varigheden af frokosten var fikseret. Der var udelukkende forskel på, hvordan de spiste maden. Da de så blev sluppet løs til snackspisningen, spiste de markant færre småkager, efter de havde spist mindful frokost. Der var ingen effekt på Digestive-kiksene, som der generelt ikke blev spist særligt mange af nogen af gangene.

Forbedret spisehukommelse bliver af forskerne bag disse undersøgelser fremhævet som den vigtigste virkningsmekanisme, der

fører fra øget opmærksomhed til reduceret fødeindtag. Evnen til at huske spist mad og de forbundne kropsfornemmelser er vigtige for evnen til at fortolke sult- og mæthedssignaler her og nu. Opmærksomhed er nødvendig for at lære af spiseerfaringer og for at navigere i spisningen ud fra de indre signaler her og nu. Det er lige netop disse aspekter, man arbejder meget metodisk med i mindful spisning.

Miller, Kristeller & Headings et al. (11) viste i en randomiseret undersøgelse, at tre måneders intervention med en tilpasset udgave af MB-EAT til diabetikere var lige så effektiv som almindelig diætisk intervention hos overvægtige type 2-diabetikere til at reducere kropsvægt og langtidssukker.

Flere andre randomiserede interventionsundersøgelser af mindfulness generelt, dvs. ikke specifikt mindful spisning, hos (fritlevende) mennesker gennem længere tid har vist, at mindfulness fremmer vægttab, og at vægttabet især er mediteret af reduceret overspisning (12,13). Stress er en anden vigtig virkningsmekanisme, der kobler mindfulness og mindful spisning til forbedret vægttab og sundhed (14-20). Mindful spisning åbner for, at man kan håndtere sin stress på andre måder end ved at spise, og man kan spise stressen ned på en mere effektiv måde, så man ikke behøver at overspise så meget. Overspisning skal her forstås som enhver spisning uden fysisk sult.

Den motiverede mindful-spiser vil med større sanseligt nærvær naturligt spise mindre mængder mad, som hun nyder mere og bliver mere tilfredsstillende mæt af. Mindful spisning leder til intuitive, spontane og sunde ændringer i ikke kun, hvor meget man spiser, men også hvad man spiser. Det sker uden bevidst kaloriekontrol og uden at følge en bestemt kostplan. Et øget nærvær med spisning leder typisk også til sund 'kræsenhed' med, hvad

man spiser, selv om programmet ikke indeholder anvisninger på, hvad personen bør og ikke bør spise. Effekten af mindful spisning på vægttab kan dog fremmes ved at kombinere instruktion i mindful spisning med klientcentreret diætetisk vejledning. Det beskriver vi i kapitel 9 (Medvind til vægttab) i vores bog (6).

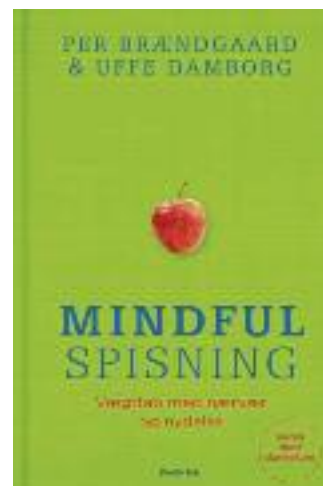
Almen mindful spisning

Men mindful spisning per se er ikke en kur mod overvægt. Mindful spisning handler ikke om, hvad man spiser, men om hvordan man gør det. Og i hvor bevidst kontakt man er med sin sunde sanselighed og krops naturligt vægtregulerende sult- og mæthedsfølelser, mens man gør det.

Det er værd at holde sig praksissens spirituelle oprindelse for øje. Mindful spisning har rod i den nærværende og dybt koncentrerede måde, man spiser på i buddhistiske meditationsklostre, som led i en generel udvikling af nærvær, uanset sammenhængen man er nærværende med.

Princippet om mindful spisning kan anvendes terapeutisk over for sundhedsskadelige grader af både overspisning og underspisning. Mindful spisning kan imidlertid i høj grad også forstås som almen betingelse for den sunde nydelse og sanselighed ved spisning, der indebærer en naturligt vægtregulerende dynamik. Mindful spisning er for alle, og man bestemmer selv, hvor langt man vil gå. Bare lidt mere mindful spisning kan være utroligt dejligt og effektivt. Prøv selv.

uffedamborg@msn.com
perbraendgaard@gmail.com



Referencer

1. Kabat-Zinn J. Full Catastrophe Living. Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness. New York. Dell Publishing. 1990.
2. Kristeller J, Hallett CB. An Exploratory Study of a Meditation-based Intervention for Binge Eating Disorder. Journal of Health Psychology 1999;4:357-363.
3. Kristeller J. Wisdom and eating: Applying a multi-domain model of meditation effects. Journal of Constructivism in the Human Sciences 2003;8(2):107-118.
4. Kristeller J. Mindfulness-based approaches to eating disorders. I: Baer RA (red.): Mindfulness-Based Treatment Approaches. Clinician's Guide to Evidence Base and Applications. Elsevier. Academic Press (2006).
5. Kristeller J, Wolever RQ. Mindfulness-Based Eating Awareness Training for Treating Binge Eating Disorder: The Conceptual Foundation. Eat Disord 2011;19:49-61.
6. Brændgaard P, Damborg U. Mindful spisning. Vægttab med nærvær og nydelse. Pretty Ink 2012.
7. Framson C et al. Development and validation of the mindful eating questionnaire. J Am Diet Assoc 2009;109(8):1439-1444.
8. Beshara M, Hutchinson AD, Wilson C. Does Mindfulness Matter? Everyday mindfulness, mindful eating and self-reported serving size of energy dense foods among a sample of South Australian Adults. Appetite 30. marts 2013 online.
9. Robinson E, Aveyard P, Daley A, et al. Eating attentively: a systematic review and meta-analysis of the effect of food intake memory and awareness on eating. Am J Clin Nutr 2013;97:728-742.
10. Higgs S, Donohoe JE. Focusing on food during lunch enhances lunch memory and decreases later snack intake. Appetite 2011;57:202-206.
11. Miller CK, Kristeller JL, Headings A, Nagaraja H, Miser WF. Comparative Effectiveness of a Mindful Eating Intervention to a Diabetes Self-Management Intervention among Adults with Type 2 Diabetes: A Pilot Study. J Acad Nutr Diet 2012;112(11):1835-42.
12. Lillis J et al. Teaching acceptance and mindfulness to improve the lives of the obese: A preliminary test of a theoretical model. Ann Behav Med 2009;37:58-69.
13. Tapper K et al. Exploratory randomised controlled trial of a mindfulness-based weight loss intervention for women. Appetite 2009;52:396-404.
14. Daubenmier J, Kristeller J, Hecht FM et al. Mindfulness Intervention for Stress Eating to Reduce Cortisol and Abdominal Fat among Overweight and Obese Women: An Exploratory Randomized Controlled Study. J Obes 2011;2011: 651936.
15. Adam TC, Epel ES. Stress, eating and the reward system. Physiol Behav 2007;91(4):449-58.
16. Dallman MF, Pecoraro NC, la Fleur SE. Chronic stress and comfort foods: self-medication and abdominal obesity. Brain Behav Immun 2005;19(4):275-80.
17. Gluck M. Stress response and binge eating disorder. Appetite 2006;46:26-30.
18. Greeno CG, Wing RR. Stress-induced eating. Psychol Bull 1994;115(3):444-64.
19. Rommela D, Nandrina J-L, Ducroa C, Andrieux S, Delecourt F, Antoineta P. Impact of emotional awareness and parental bonding on emotional eating in obese women. Appetite 2012;59(1):21-26.
20. Torres SJ, Nowson CA. Relationship between stress, eating behavior, and obesity. Nutrition 2007;23:887-894.

NAN H.A. 1

Modermælkserstatning specielt til børn med risiko for at udvikle allergi



Reducerer
risikoen for
småbørnseksem
med op til
50%¹

NAN H.A. 1 er den eneste modermælkserstatning, der beviseligt mindsker risikoen for eksem hos børn op til 6-års alderen.^{1,2}

15 kliniske studier har vist, at NAN H.A. 1 er et sikkert og effektivt valg til de børn, som ikke kan ammes og få brystmælk, og som samtidig har øget risiko for allergi.

1. Szajewska H, Horvath A. Meta-analysis of the evidence for a partially hydrolyzed 100% whey formula for the prevention of allergic diseases. *Curr Med Res Opin.* 2010;26(2):423-37.

2. von Berg A, Filipiak-Pittroff B, Krämer U et al. Preventive effect of hydrolysed infant formulas persists until age 6 years: long-term results from the German Infant Nutritional Intervention Study (GINI). *J Allergy Clin Immunol* 2008;121:1442-7. (GINI study only shows effect on atopic dermatitis).

Hvis du vil vide mere, kan du kontakte lis.vinther@dk.nestle.com eller karin.christensen@dk.nestle.com



'Små skridt til et sundere liv med mad, måltider og fysisk aktivitet'

Diabetesforeningen (DBF) og Sundhedsstyrelsen (SST) har udviklet et billedmateriale: "Små skridt til et sundere liv med mad, måltider og fysisk aktivitet" til støtte for arbejdet med formidling af "små skridt-metoden" til overvægtige og type 2-diabetikere med anden etnisk baggrund end dansk (tyrkisk, arabisk, pakistansk og somalisk). Materialet kan bruges af professionelle i individuel vejledning og i gruppeundervisning.

Baggrund

I 2007 udgav DBF og SST et billedmateriale (1), målrettet type 2-diabetikere af anden etnisk baggrund. Materialet blev udviklet gennem praktisk madlavning og dialog med personer fra målgruppen omkring madvaner, valg af fødevarer i hverdagen og tilberedningsmetoder. Da SST i 2012 ønskede at udvikle et visuelt materiale, som skulle støtte arbejdet med formidling af "små skridt-metoden", blev det besluttet at tage udgangspunkt i det eksisterende materiale, udvide med billeder af fysisk aktivitet og udvide målgruppen, så den også inkluderede overvægtige og borgere med pakistansk baggrund.

Metode – erfaringsopsamling og prøvebilleder

Diabetesforeningen har løbende fået tilbagemeldinger på det oprindelige materiale. Dette dannede baggrund for, at vi indsamlede erfaringer med det oprindelige materiale fra en række diætister og tosprogede vægtstoprådgivere (en repræsentant fra hver af de 4 målgrupper). På den baggrund blev der udarbejdet prøvebilleder med de justeringer, der var foreslået. Prøvebillederne blev sendt til kommentering hos diætisterne og vægtstoprådgiverne. På baggrund af kommentarerne blev der, i det omfang det var nødvendigt, lavet et nyt sæt prøvebilleder, som igen blev sendt til kommentering.

Sådan kan du bestille materialet

Du kan bestille materialet hos Diabetesforeningen på www.diabetes.dk/fremmedsprog.aspx eller på tlf. 66 12 90 06 mod betaling af porto. Du kan downloade materialet på www.diabetes.dk/fremmedsprog.aspx og på www.sst.dk under fanen "Sundhed og Forebyggelse" og emnet "Overvægt". Her finder du også Diabetesforeningens og Sundhedsstyrelsens øvrige materialer på fremmedsprog.

Hvad indeholder materialet?

Materialet består af 52 billeder med tilhørende vejledning.

De overordnede emner i materialet er:

- Reduktion af fedt og valg af sundere fedtkvalitet
- Mængder og portionsstørrelser
- Øget indtag af grøntsager
- Mængden af frugt
- Reduktion af sukker
- Øget indtag af fibre og fuldkorn
- Øget fysisk aktivitet

Fokus i billederne er at bevæge sig med små skridt hen mod sundere vaner. Disse "bevægelsesbilleder" kan bruges i samtalen om vaner og valg inden for de enkelte emner. Der er bl.a. billeder, der viser, hvordan man gradvist kan øge indtaget af fibre og fuldkorn, og hvordan man gradvist kan reducere indtaget af fedt og sukker.

Små skridt

Fokus i "små skridt-metoden" er at lave små ændringer i sine spise-, drikke- og aktivitetsvaner. Disse ændringer skal være så overskuelige og realistiske, at man kan fastholde dem og gøre dem til en naturlig del af hverdagen. I stedet for at opsætte idealmål, hvor forventningen om en stor forandring kan være en barriere for at ændre vaner, og hvor store ændringer ligeledes kan være svære at fastholde, opmuntrer man med denne tilgang – små skridt - den enkelte til at få øje på mulighederne i hverdagen. Ligeledes kan denne metode vise den enkelte, at han/hun selv kan gøre noget for at få gang i bevægelsen hen mod noget bedre, ved at tage fat i de små forandringer, skridt for skridt. Dette giver mulighed for, at den enkelte kan få en oplevelse af, at han/hun kan gøre noget, der er overskueligt og overkommeligt.

LB@diabetes.dk



FiberHUSK[®] og Lavkarbo

2 dl mandler malet til fint mel
2 dl hørfrø malet til fint mel
1 dl hele solsikkefrø
1 dl hele sesamfrø
1 dl hele græskarkerner
1 dl FiberHUSK[®]
3 tsk. groft havsalt
2 dl revet squash (cirka en halv)
5 æg
½ dl olivenolie

Alle de tørre ingredienser blandes, hvorefter de røres sammen med squash og olivenolie og derefter æg. Massen røres ensartet, hældes i en lille brødform og bages ved 160 grader i 1 time.

Opskriften er udarbejdet af Tatjana Albinus. Få mere inspiration på www.lowcarb.dk

Grønt Stenalderbrød



FiberHUSK[®] har et fiberindhold på hele 85% og er helt uden tilsætningsstoffer

- FiberHUSK[®] har et højt fiberindhold på hele 85% og helt er uden tilsætningsstoffer.
- FiberHUSK[®] indeholder 0 kulhydrater.
- Brød bagt med FiberHUSK[®] mætter bedre og holder sig friskt længere.
- FiberHUSK[®] kan bruges i brød, skærekager, farsretter, grød og smoothies.



Læs mere om FiberHUSK[®] på www.fiberhusk.dk

FiberHUSK[®] bør ikke erstattes af HUSK[®], da HUSK[®] består af hele frøskaller og derfor har en anden volume.

Gulerodsbrød



(2 bradepander/16 store stykker):

8 æg
2 dl græsk yoghurt
1 dl FiberHUSK[®]
1 dl mandelmel
4 dl blandede frø og kerner
2 store revne gulerødder
3 tsk. salt
3 tsk. bagepulver

Evt. ½ dl. olivenolie og 50 gram smagsneutralt proteinpulver.

Alle ingredienserne røres sammen og bredes ud på to bageplader, hvorefter de bages cirka 20 minutter ved 200 grader.

Opskriften er udarbejdet af Tatjana Albinus. Få mere inspiration på www.lowcarb.dk

Måltidspartnerskabet – et samarbejde om måltider og øget lighed i sundhed



Måltidspartnerskabet, der blev etableret i 2012, er et samarbejde mellem 12 organisationer fra erhverv, forbruger- og sundhedsorganisationer, faglige organisationer, forskningsinstitutioner og myndigheder på fødevarer- og sundhedsområdet, der i fællesskab vil bidrage til at fremme interessen for og tilgængeligheden af sunde måltider, og som vil arbejde om at skabe øget lighed i sundhed på ernæringsområdet.

Måltidspartnerskabet er netop blevet lanceret 2. Maj med overværelse og opbakning fra både Astrid Krag, minister for sundhed og forebyggelse og fødevarerminister Mette Gjerskov.

Foreningen af Kliniske Diætister har været med fra starten og sidder med i Måltidspartnerskabets bestyrelse, ligesom vi har været involveret i udviklingen af partnerskabets kommunikationsidentitet, herunder logo og website.

Hvorfor et Måltidspartnerskab?

Baggrunden for at starte dette partnerskab er, at der, efter en årrække med fokus på enkeltelementer i vores kost, nu er en større forståelse for, at det er nødvendigt at se på det hele måltid, når vi skal hjælpe med råd og vejledning om den rette ernæring.

På nuværende tidspunkt arbejder FaKD bl.a. i

Fuldkornspartnerskabet, Saltpartnerskabet, med Nøglehullet og med opdatering af de officielle kostråd. I de forskellige fora tales ofte om at få samlet ressourcerne, hvilket vi håber, Måltidspartnerskabet kan være med til. Og vi kan naturligvis kun være enige i, at det giver bedre mening at se på hele måltidet, uanset hvilken fødevarer eller fødevarergruppe, der diskuteres.

Måltidspartnerskabets fokus

Det er måltidet, herunder også mellemmåltider, der er udgangspunktet for samarbejdet i Måltidspartnerskabet. Visionen er at gøre det nemmere at spise sunde, med fokus på ulighed i sundhed. Måltidspartnerskabet fokuserer derfor sin indsats i 2012-15 på den del af befolkningen, der har de største udfordringer med at spise sunde. Statistisk set tæller denne gruppe man-

ge voksne uden for erhverv, ufaglærte, kortuddannede samt deres børn og unge, hvilket en ny rapport fra DTU Fødevarerinstitutionen dokumenterer. Men vi forventer i Måltidspartnerskabet også, at en stor del af befolkningen med mere uddannelse vil være interesseret i, at det bliver nemt at spise sunde måltider.

Hvordan arbejder Måltidspartnerskabet?

Måltidspartnerskabet samarbejder om initiativer og projekter, der kan gøre det nemt at spise sunde i løbet af hele dagen, og hvor det er muligt at gøre en forskel i praksis i en travl hverdag. Der er derfor udvalgt tre arenaer: Arbejdspladser, udespisning og detailhandel.

Prioriteringen af udvalgte arenaer og de tilknyttede måltider er et udtryk for, hvor partnerskabet kan bidrage til samarbejdet om at gøre det nemt at spise sunde.

At kunne spise et sundt måltid på sin arbejdsplads, herunder på uddannelsen, i skolen eller børneinstitutionen kan være en let måde for den enkelte i praksis at spise sunde måltider og få lyst til at spise måltider, der ikke er på menuen i hjemmet.

Udespisning kan være en særlig udfordring, så en indsats for at kunne spise sunde måltider fx for chauffører, SOSU-medarbejdere og andre der ikke har mulighed for at spise i deres egen kantine i løbet af arbejdsdagen, gør udespisning til en vigtig arena.

Detailhandlen lægger hus til vores indkøb af dagligvarer og er derfor vigtig både i forhold til, hvilke varer der udbydes, hvordan de præsenteres og er tilgængelige i butikkerne, og hvordan detailhandlen anpriser og vejleder forbrugerne i deres indkøb. Og dermed i sidste instans vigtig for, hvilke varer, der i praksis bliver valgt og havner hjemme i køkkenet.

Ny viden

Partnerskabets initiativer bygger på eksisterende evidensbaserede viden og retningslinjer, herunder de nationale kostråd, og på erfaringer fra gennemførte projekter. Måltidspartnerskabet arbejder også for at inddrage eksisterende viden om måltidskulturer samt viden om holdninger og adfærd omkring måltider.



Måltidspartnerskabet har desuden allerede iværksat forskellige undersøgelser af, hvad danskerne spiser til de enkelte måltider – samt hvor og hvornår. Formålet har været at få en mere præcis viden om, hvordan måltiderne er sammensat, der vil gøre det muligt at vurdere udviklingen og specificere problemerne i danskernes måltidsvaner.

Foreningen ser en rolle i at deltage i projekter der kan samle og generere ny viden, men vil også deltage i relevante projekter, der kan understøtte vores arbejde med at hjælpe borgere og patienter til den rette ernæring.

Måltidspartnerskabets handlingsplan samt diverse undersøgelser kan findes på partnerskabets hjemmeside: www.maaltidspartnerskabet.dk

Ginny Rhodes

Fakta om Måltidspartnerskabet

Måltidspartnerskabet gør det nemt at spise sundere. Måltidspartnerskabet har fokus på lighed i sundhed og på den del af befolkningen, der har de største udfordringer med at spise sundere. Måltidspartnerskabet og organisationerne bag vil være kendt for i fællesskab at gøre det nemt og give flere danskere lyst til at spise sundere.

MÅLTIDSPARTNERSKABET TÆLLER ORGANISATIONERNE COOP (tidligere FDB)

Danish Meat Research Institut (Teknologisk Institut)

De Samvirkende købmænd

DI Fødevarer

FOA

Foreningen af Kliniske diætister

Fødearestyrelsen

Hjerteforeningen

HORESTA

Kost og Ernæringsforbundet

Landbrug & Fødevarer

Sundhedsstyrelsen

MÅLTIDSPARTNERSKABETS BESTYRELSE

Fødearestyrelsen, Bente Stærk, formand

Hjerteforeningen, Charlotte Kira Kimby, næstformand

Landbrug & Fødevarer, Winnie Pauli, næstformand

Sundhedsstyrelsen, Tatjana Hejgaard

Foreningen af Kliniske Diætister, Ginny Rhodes,

COOP Joan Preisler

Kristine Bælum, Kost og Ernæringsforbundet

Af Anders Aagaard, advokat, MAQS LAW FIRM. Tilføjelser og redigering af Pernille Hegelund, juralog

Resultat af OK 13 – en tynd kop te

Der er tale om en "smal" overenskomst, som afspejler den nuværende situation på arbejdsmarkedet. De offentlige arbejdsgivere står i disse år fast på deres forhandlingspositioner, og har politisk opbakning hertil. Det er derfor meget beskedne lønstigninger, vi kan se i disse overenskomster og det må forventes, at der vil være en forholdsvis svag lønudvikling i de kommende år.

Overenskomsterne på det regionale og kommunale område er nærmest sammenfaldende. Overenskomsten er en 2-årig aftale. Der er aftalt en lønstigning på 1,92 % (regionalt) og 1,91 % (kommunalt) i overenskomstperioden. Udover denne generelle lønstigning er det aftalt at afsætte 0,25 % til øvrige lønforbedringer. Detaljer kan læses på foreningens hjemmeside.

Der vil pr. 1. januar 2014 ske en forhøjelse af pensionsprocenten med 0,24 % (regionalt) / 0,23 % (kommunalt) for alle, der er omfattet af basisoverenskomsten. Derudover foretages yderligere forhøjelser, læs mere på foreningens hjemmeside.

Som noget helt nyt er visse kandidater bl.a. cand.scient.san og cand.scient. i klinisk ernæring nu omfattet af overenskomsten både på det kommunale og regionale område. Vær opmærksom på dette, da der er forskel på, hvordan regioner og kommuner lønfastsætter cand.scient.er.

Hvis du har spørgsmål til Overenskomsten 2013 og hvordan den kommer til at berøre dig, kan du kontakte sekretariatet, hvor vores medarbejdere sidder klar til at hjælpe på 33 32 00 39.

pernille.hegelund@dk.maqs.com





28 gram protein, der smager godt

Arla Protin er et frisk mejeriprodukt, der både kan serveres i et glas og i en skål med bær eller drys.

Der er 28 gram protein i hver karton. Drikken er udviklet sammen med to danske hospitalskøkkener i erkendelse af, at gode velsmagende fødevarer, der er lette at spise og drikke, er væsentlige for hurtig helbredelse.

Der er 5,7% protein og 6,3% fedt i Arla Protin. Drikker patienten to glas i døgnet (300 ml.) svarer det til ca. 1.500 KJ og ca. 17 gram protein. Tre glas (500 ml.) giver ca. 2.500 KJ og 28 gram protein.

**Du kan købe hele Arla Protin serien hos din sædvanlige leverandør.
Læs mere på www.arla.dk/protin**



Arla Protin findes i fire smagsvarianter samt i en version uden tilsat sukker

Arla Foods Amba
Sønderhøj 14
8260 Viby J
Tel. 89 38 10 00
arlafoodservice.dk


Tættere på Naturen™

Ernæring fra vores dør til din patients hoveddør

Fresenius Kabi gør det lettere for de patienter, der bliver udskrevet og har behov for vores ernæring. Nu er det muligt at bestille produkterne direkte hos os med levering til patientens hoveddør.

Som det eneste firma i Danmark, der producerer og leverer alt inden for klinisk ernæring, har vi en lang tradition for at samarbejde med hospitaler og apoteker. Vores ekspertise og gode service tilbyder vi nu også alle patienter, der enten udskrives eller allerede er i primær sektor.

Vi tilbyder telefonisk opfølgning og rådgivning fra vores produkt-specialister og kundeservice. Vi underviser gerne personalet, der håndterer ernæringen, og besvarer spørgsmål fra personale og patienter i relation til ernæring.

**Kontakt os gerne.
Vores dør er altid åben!**



Kundeservice

Telefon: 3318 1616

Fax: 3318 1614

E-mail: kundeservice@fresenius-kabi.com



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Møde- og kongreskalender 2013

12. juni

Fresenius Kabi afholder diætistdag i Odense.

Blandt de mange foredragsholdere kommer Anne-Marie Beck og præsenterer sit indlæg om projektet "Opfølgende hjemmebesøg med ernæring" (Follow-up home visits with registered dietitians have a positive effect on the functional and nutritional status of geriatric medical patients after discharge: a randomized controlled trial) og overlæge Benedicte Wilson og rejser temaet "Erfaringer med parenteral ernæring til cancerpatienter". Endvidere vil der være indlæg om ernæring til den leversyge patient og andre interessante emner. Se mere på www.fresenius-kabi.dk

30. juni – 5 juli

ESPGHAN, Nutrition Summer School, Prague, "Nutrition from Infancy to Adolescence in Daily Clinical Practice". Se mere på http://www.espghan.med.up.pt/pdf_files/ESPGHAN2013_1ozn_mail.jpg

26. – 29. august

13th International Nutrition & Diagnostics Conference. Holdes i Olomouc, Czech Republic. Palacký University, Faculty of Science. Se mere på: www.indc.cz/en/

31 august – 3 september

ESPEN, 35th ESPEN Congress, Leipzig, Germany, "Tearing down barriers- nutrition brings people together".

Se mere på <http://www.espen.anavajo.com/espencms/index.php/congress/upcoming-congress>

11. september

Det Strategiske Forskningsråds programkomite for sundhed, fødevarer og velfærd afholder konferencen "Kan du spise dig sund?" Sted: København. Tilmeldingsblanket samt et første udkast til programmet kan findes på hjemmesiden: <http://fivu.dk/forskning-og-innovation/rad-og-udvalg/det-strategiske-forskningsrad/om-radet/programkomiteerne/sundhed-fodevarer-og-velfaerd>



BESTYRELSESUDVALG

Forretningsudvalg: Formand Ginny Rhodes og kasserer Helle Ronneby

Hjemmesideudvalg: Formand Ginny Rhodes, næstformand Mette Pedersen

PR-udvalg: Formand Ginny Rhodes og næstformand Mette Pedersen

Redaktionsudvalg: Ginny Rhodes

Medlemsudvalg: Margit Oien Nielsen og Dorthe Wiuf Nielsen

Fagligt udvalg: Dorthe Wiuf Nielsen, Anne Sofie Wendelbo, Mette Pedersen og Marie Louise Hartvig

Nordisk Dietistforening/Nordic Dietetic Association:

Sekretær Helle Skandorff Vestergård

Augustbladet sætter fokus på sektorovergange

NYHED
Nu med fibre

Hjælp til at genvinde styrken



50% mere protein

Med fibre for mavens skyld

Nu kan du anbefale Nutridrink til ethvert behov

Generel appetitløshed, tab af styrke efter sygdom eller et ekstra behov for fibre for mavens skyld. Nutridrink Compact tilbyder et varieret sortiment, som er målrettet den enkeltes problem. Det fremmer en god compliance* som er en forudsætning for et godt resultat. Nutridrink Compact er et sikkert valg, der både smager godt og er let at drikke.



Compact
300 Kcal, 12g protein



Compact Protein
300 Kcal, 12g protein



Compact Fibre
300 Kcal, 12g protein
4,5g mf C fibre