

Diætister der forsker

Af: Kenneth Mærsk Christensen, klinisk diætist, cand.scient.san, ph.d.studerende. Medicinsk Forskningsenhed, Sygehus Sønderjylland.

Kontakt: KC@rsyd.dk

Jeg er 33 år, uddannet klinisk diætist i 2018, og har siden da arbejdet med patienter, som har kronisk nyresygdom og diabetes. I 2023 færdiggjorde jeg den sundhedsfaglige erhvervs kandidatuddannelse ved Syddansk Universitet og blev efterfølgende ansat som klinisk specialist med ambulant patientarbejde og kvalitetsprojekter. I oktober 2025 startede jeg som ph.d.-studerende ved Medicinsk Forskningsenhed, Sygehus Sønderjylland, og Institut for Regional Sundhedsforskning, Syddansk Universitet.

Mit ønske om at forske udspringer af både nysgerrighed og ønsket om at hjælpe nyrepatienter bedre. Internationale anbefalinger foreslår, at patienter med kronisk nyresygdom og hyperkaliæmi begrænser ultraforarbejdede fødevarer (UPF) med tilsat kalium, men i Danmark mangler vi viden om, hvilke fødevarer der indeholder kaliumtilsætninger og i hvilke mængder. Det motiverede mig til at bidrage til et felt, hvor klinisk praksis og forskning endnu ikke følges ad.

I ph.d.-projektet arbejder vi ud fra en hypotese om, at patienter, der modtager dialysebehandling, har et betydeligt indtag af UPF med et højt indhold af kaliumtilsætninger. Forskning tyder på, at kalium fra tilsætningsstoffer har en høj biotilgængelighed, mens optageligheden fra plantebaserede fødevarer ofte er lavere. Alligevel er min erfaring fra praksis at sundhedsprofessionelle anbefaler patienter at begrænse plantebaserede fødevarer med naturligt højt kaliumindhold.

Ph.d.-projektet består af fire dele: Først kortlægges forekomsten af kaliumtilsætningsstoffer i UPF for at identificere de mest relevante fødevarekategorier der

er tilsat kalium i. Derefter undersøges, hvor stor en del af kosten hos patienter i dialysebehandling, der består af disse fødevarer, og hvilke kategorier der bidrager mest. I tredje del analyseres de hyppigst indtagne fødevarer for deres faktiske kaliumindhold på et laboratorium, og i den fjerde del undersøges, via interviews, hvilke hverdagsudfordringer patienterne møder, hvis/når de skal reducere indtaget af UPF til fordel for plantebaserede fødevarer.

Forskningen er vigtig for de kliniske diætister, da den bidrager med viden om, hvilke fødevarer der indeholder kaliumtilsætninger og i hvilke mængder, hvorpå det vurderes, om indtaget har klinisk betydning eller kan udelades i diætbehandlingen, hvilket styrker en mere præcis og individualiseret vejledning. Projektet viser behovet for at inddrage fødevarers forarbejdning og ingredienslister i behandlingen, hvor de kliniske diætister har særlige kompetencer til at omsætte kompleks viden til konkret og patientnær diætbehandling. Vi håber på at kunne bidrage til, at patienterne får muligheden for at reducere UPF til fordel for kaliumrige plantefødevarer, så patienterne kan drage fordel af fødevarernes forebyggende egenskaber på andre kroniske sygdomme som diabetes, hjerte-kar og visse typer af kræft. Endeligt bidrager projektet med viden om, hvilke hverdagsudfordringer patienterne møder. Den viden kan hjælpe de kliniske diætister med at give realistiske og håndterbare ernæringsanbefalinger.

Efter at have afsluttet min ph.d. vil jeg at arbejde mod at blive klinisk lektor, så jeg fortsat kan arbejde i klinikken og bedrive forskning med fokus på ernæring til patienter med kronisk nyresygdom. En central del af min forskningsinteresse er patienternes hverdagsliv, da selv små ændringer i både kost og medicin kan have stor betydning for daglige rutiner, livskvalitet og sociale aktiviteter. Jeg motiveres særligt af forskning der undersøger, hvordan anbefalinger opleves og håndteres i praksis,



og jeg mener det er afgørende at inddrage patientperspektivet aktivt for at sikre, at kost- og behandlingsråd er realistiske og meningsfulde i hverdagen.

Mit råd til kliniske diætister, der gerne vil forske, er at tage udgangspunkt i de spørgsmål og dilemmaer, man møder i sin kliniske hverdag. Forskning behøver ikke være langt fra praksis, tværtimod kan den kliniske diætists erfaring være et stærkt afsæt for relevant og anvendelig forskning. Opsøg forskningsenheden på dit lokale sygehus eller kommune, og spørg om du må være med i et af deres projekter – også blot som observatør. Min erfaring er, at mange forskere er åbne for nysgerrige forskerspirer, der gerne vil snuse til området, og blive klogere på, hvordan forskning foregår i praksis. Måske du får blod på tanden som mig 😊

Læs mere om Kenneth her:

<https://portal.findresearcher.sdu.dk/da/persons/kmaersk/>

www.linkedin.com/in/kenneth-mærsk-christensen-1036622ba

<https://sygehussonderjylland.dk/forskning/forskere/k/kenneth-mærsk-christensen>