



Nr. 111. juni 2011. 19. årgang

DIÆTISTEN

NY NORDISK HVERDAGSMAD



**Sundhedspotentialet i
Ny Nordisk Hverdagsmad - OPUS**

Læs mere på side 5

**Sunde aspekter af Nordisk kost
- Betydning for dødelighed og kræftisiko**

Læs mere på side 13

**Hvad er skidt, og hvad er kanel?
- Er Ny Nordisk Hverdagsmad sundt?**

Læs mere på side 17

SEKRETARIATSADRESSE
Foreningen af Kliniske Diætister
C/O NORSKER OG CO. ADVOKATER
Landemærket 10
1119 København K.
Tlf. 33320039

Mandag - fredag kl. 10-16.00

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 1. juni
Sidste frist for indlæg 15. juni
Nr. 112. udkommer august 2011

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

Sundhedspotentialet i Ny Nordisk Hverdagsmad - OPUS-projektet	5
Mad med principper -	
Grundtankerne bag den Nye Nordiske Hverdagsmad	9
Sunde aspekter af Nordisk kost -	
Betydning for dødelighed og kræftisiko	13
Hvad er skidt, og hvad er kanel? -	
Er Ny Nordisk Hverdagsmad sundt?	17
OPUS Skolemadsprojekt	21
Det Ny Nordiske Køkken er sundt	
- men også en god fortælling	24
Advokaten	29
MØDE- OG KONGRESKALENDER 2011	31

BESTYRELSEN

Formand **Ginny Rhodes** . E-mail: gr@diaetist.dk . Næstformand **Mette Pedersen** . E-mail: petteme@hotmail.com . Kasserer **Helle Ronneby** . E-mail: rosengade@gmail.com .
Øvrige medlemmer **Maria Gamborg** . E-mail: mg@diaetist.dk . **Dorthe Wiuf Nielsen** . E-mail: dwn@diaetist.dk / wiuf@mail.dk .
Margit Oien Nielsen . E-mail: margit.oien@deltadata.dk . **Karen Thomsen** . E-mail: karent0403@gmail.com . **Stine Krum** . E-mail: stinekrum@gmail.com .
Sofie Wendelboe . E-mail: privat@sofiewendelboe.dk . **Suppleant Lonneke Hjermitsev** . E-mail: lonneke.hjermitsev@hotmail.com .
Line Rosgaard Dongsgaard E-mail: lrk.30@hotmail.com

REGIONSFORMÆND

REGION HOVEDSTADEN
REGION SJÆLLAND

Dorthe Lindschow Kaasgaard . E-mail: dorthelindschow@hotmail.com
Lene Sølvkær Nielsen . E-mail: lesol@mail.tele.dk
Johnna Bork Christensen . E-mail: jbc@regionsjaelland.dk

REGION SYDDANMARK
REGION MIDTJYLLAND
REGION NORDJYLLAND

Helene Andresen . E-mail: handre@aabenaar.dk
Line Rosgaard Dongsgaard . E-mail: lrk.30@hotmail.com
Lonneke Hjermitsev . E-mail: lonneke.hjermitsev@hotmail.com

Elitært eller elementært?

Ginny Rhodes
Formand



Ny Nordisk Hverdagsmad har vores fokus denne gang. Ikke fordi NOMA igen er blevet kåret til verdens bedste restaurant (men tillykke med det, ufatte- lig flot, og gid jeg får råd en dag), men fordi det er hamrende spændende. Jeg har deltaget i møder, hvor middelhavskost har været i centrum, og godt smager det – jeg har også lært at spise

oliven og bruge olivenolie i madlavningen – der er bare lidt langt til frikadeller, eller stegt sild med persillesovs og kartofler. Så tanken om at udvikle en nordisk hverdagsmad, der både smager godt og måske ligefrem er sundere gjorde, at jeg deltog, dengang OPUS-projektet blev lanceret. Her fik vi den udsøgte fornøjelse at spise en lækker frokost, hvor tankerne fra projektet blev omsat til flere forskellige retter.

Det smagte pragtfuldt, men gav alligevel anledning til en tanke om, hvorvidt det nu ikke var lidt vel avanceret, og om det måske blev lovlig elitært?

Og her synes jeg, vi finder den store udfordring: Kan de mange gode tanker blive omsat til elementær viden, i stil med ”biksemad a la nordisk hverdagsmad”? Eller vil almindelige mennesker springe over, fordi det virker for fjernt og for anderledes og kompliceret? Det håber jeg sandelig ikke!

Ser vi på principperne bag (s. 5), lyder det i mine ører som sund fornuft, og jeg glæder mig til mere hjemmelavet mad (og fra ”de vilde landskaber”), for det ligger vel i tråd med den nostalgibølge, der har ramt os på mange forskellige områder. ”Mormor-mad” er et eksempel, for når jeg tænker tilbage på min egen mormor og hendes tanker omkring madlavning, så er det ikke særlige opskrifter, der dukker op, men hendes holdninger. Og en af hendes kæpheste var netop, at madvarer skal købes lokalt, hos lokale udbydere, og skal følge sæsonen, da det giver billigere råvarer! Og selvfølgelig skal mad tilberedes fra bunden. Og man smider ikke ud, man bruger rester næste dag. Hun ville nok tænke, at principperne bag Ny Nordisk Hverdagsmad bare var sådan, hun altid havde gjort – og hvad særligt er der så ved det?

Jeg har nok hørt efter, for jeg har altid anvendt samme principper som min mormor, og alligevel er resultatet ikke helt det samme, da hun ikke havde et supermarked at købe ind i, hvor alskens fristelser hopper ud i hovedet på en, mens man kæmper med at holde sig til det, man egentlig ville købe. Og i disse tider, hvor så meget er blevet ens, også vores fødevarer, hvor så mange har svært ved at tilberede et rigtigt måltid og må ty til fastfood, mens andre ikke kan bruge tid nok på tilberedning af lækre, komplicerede retter, så håber jeg virkelig, at alle de mange gode tanker også bliver omsat til handling, med udvikling af nye produkter, opskriftsbøger, madlavningskurser (jeg vil gerne med) og alt, hvad der kan give os alle inspiration og færdigheder til at kaste os ud i Ny Nordisk Hverdagsmad.

For jeg mener virkelig der er potentiale her – ikke kun med hensyn til vores sundhed, selv om vi glæder os til at høre resultaterne fra de forskellige delprojekter, men også for smagen og for vores egn. Tænk hvis vi fremover kan sidde og diskutere spændende forskelle i nordisk kost og middelhavskost og vise vores gode, nordiske råvarer frem med stolthed, også skvalderkålen!

Jeg er allerede i gang, der er ramsløg i min baghave, og jeg har lige droppet de grønne asparges fra Peru og indkøbt nogle nye, hvide danske asparges til aftensmaden.

Velbekomme!



Isosource® Mix – mere end bare sondeernæring

Isosource Mix er den **eneste** sondeernæring på markedet, som er baseret på rigtig mad. Den indeholder naturlige ingredienser, som kan modvirke både diarré og forstoppelse.^{1,2,3} 20 års erfaring med Isosource Mix tyder på en meget bedre tolerance. Indholdet af rigtig mad har mange ernæringsmæssige fordele:

- Flere proteinkilder – fra mælk, kylling og grøntsager
- Flere fiberkilder – frugt, grøntsager, inulin, soja og havre
- Prebiotisk effekt fra inulin⁴
- En god balance mellem omega-3 og omega-6, som svarer til anbefalingerne for ernæring⁵
- Ernæring som tarmen genkender

Isosource Mix gives til patienter med normalt næringsbehov, hvor man ønsker at undgå toleranceproblemer. Derfor er den lige så velegnet til opstart af sondeernæring som til længere tids brug.



Enhancing the quality of life

1. Volkert et al Clin Nutr 2006;25:330-360 2. Meier et al Clin Nutr 2004;1(suppl 2):73-80 3. Lochs et al Clin Nutr 2006;25:180-186 4. Bosscher et al Nutr Reserch Rev 2006;19:216-226 5. Becker W, Lyhne N, Pedersen AN, Aro A, Fogelholm M, Órdsdóttir I, Alexander J, Anderssen SA, Meltzer HM, Pedersen JI. Nordic Nutrition Recommendations 2004 – Integrating nutrition and physical activity Nord 2004:13, Nordic Council of Ministers, Copenhagen.

Nestlé HealthCare Nutrition
Dampfærgevej 28, 2100 København Ø
Tlf. 35 46 01 67 • www.nestlenutrition.dk
healthcarenutrition@dk.nestle.com

Sundhedspotentialet i Ny Nordisk Hverdagsmad - OPUS

Indlæringsvanskeligheder, dårlig trivsel og overvægt som følge af dårlig kost rammer et stigende antal børn i Danmark. Hos voksne kan hovedparten af overvægt, type 2-diabetes, knogleskørhed samt en væsentlig del af kræfttilfældene forebygges gennem sundere mad. Men hvorfor gik det egentlig så galt?



Arne Astrup

Vores kostvaner bestemmes af blandt andet smag, madkultur, udbud, økonomi, viden og trends – og hvad der er sundt at spise. Der er allerede et stort udbud af sunde varer, og den bedre uddannede del af befolkningen vælger også ofte at putte dem i indkøbskurven. Men især blandt den lidt mindre velhavende og ikke helt så godt uddannede del af danskerne vælges der ofte de billige og hurtige løsninger med færdigretter og fastfood. Det er uheldigvis også denne gruppe, der i forvejen har de største sundhedsmæssige problemer i form af tobaksrygning og mangel på motion.

Fødevarerindustrien kan godt producere fødevarer baseret på bedre råvarer, mindre forarbejdning, færre tilsætningsstoffer og tilmed sikre, at de både er velsmagende og sunde. Men det hjælper ikke, hvis de særligt udsatte forbrugere ikke køber dem. Der er nogle grundlæggende problemer, som skyldes en uheldig samfundsudvikling, som vi ikke har skænket mange tanker. Det er bare sket i travlheden.

Fødevarerindustrien kan godt producere fødevarer baseret på bedre råvarer, mindre forarbejdning, færre tilsætningsstoffer og tilmed sikre, at de både er velsmagende og sunde. Men det hjælper ikke, hvis de særligt udsatte forbrugere ikke køber dem. Der er nogle grundlæggende problemer, som skyldes en uheldig samfundsudvikling, som vi ikke har skænket mange tanker. Det er bare sket i travlheden.

Det er dog også svært at ændre kostvaner, når færre og færre er i stand til selv at lave mad. Hvis man mangler evnen til at kokkere, er det svært at sammensætte et velsmagende og sundt måltid. Det betyder også, at motivationen for at købe gode råvarer er ikke-eksisterende. Tiltag til eksempelvis at opprioritere skolekøkkener og hjemkundskab er derfor nødvendige, så børnene kan lære om ernæring og madlavning og bære færdighederne ind i voksenlivet.

Overvægt og adfærdsforstyrrelser kan bekæmpes med ændret kost

Der er voksende erkendelse af, at det er nødvendigt at fokusere på kosten, når overvægt og fedme skal forebygges og behandles. Og selvom der er konsensus og mange gunstige virkninger af motion, så er det klart, at motion alene ikke sænker vægten, og en diæt er nødvendig (1). Når det gælder forebyggelse af vægtøgning hos såvel voksne som hos børn, så er det nødvendigt, at kostens sammensætning ændres i forhold til de gældende kostråd, men til gengæld kan vægten holdes uden at tælle kalorier (2,3).

Den kostsammensætning, som vi har fundet kan mætte så godt, at man ikke overspiser, består af knap 30 E% fra fedt, 22-25 E% fra protein og resten fra kulhydrat baseret på fuldkornsprodukter og lav-glykæmiske kulhydrater. En væsentlig del af dokumentationen for disse gunstige effekter af en diætisk indsats kommer fra det Pan-europæiske multicenter-studie, Diogenes (2).

Mens de diætetiske principper er klare, så rejser resultaterne også en række spørgsmål. Kan vi øge proteinindtaget til 22-25 pct. uden at øge miljøbelastningen? Dette spørgsmål kræver, at vi



OPUS står for "Optimal trivsel, Udvikling og Sundhed for danske børn gennem Ny Nordisk Hverdagsmad"

OPUS er opdelt i syv delprojekter og er verdens største forskningsprojekt af sin art.



udforsker potentialet for vegetabiliske proteinkilder med hensyn til mættende egenskaber, samt det gastronomiske potentiale i den danske madkultur. Desuden kræver en sådan ændret kostsammensætning, at der udvikles en ny madkultur, som både tilgodeser miljø, økonomi, gastronomi, madkultur og tilgængelighed. Eller med andre ord: Diogenes har vist den optimale sammensætning af næringsstoffer, men implementeringen og forankringen i en dansk madkultur er den nye udfordring. Løsningen herpå er OPUS.

OPUS

For der er håb forude. Nordea-fonden har doneret 100 millioner kroner til forskningsprojektet OPUS ('Optimal trivsel, Udvikling og Sundhed for danske børn gennem en sund Ny Nordisk Hverdagsmad'). Projektet hører hjemme på LIFE – Det Biovidenskabelige Fakultet på Københavns Universitet og er et 5-årigt, tværfagligt projekt, der globalt set er det hidtil største, der forsker i sammenhængen mellem sundhed og nordiske fødevarer.

Formålet med OPUS er at etablere evidensbaseret viden om, hvad sundere kost betyder for indlæring, adfærd, trivsel, udvikling og sundhed hos børn og unge. Det langsigtede mål er, at resultaterne kan skabe fundamentet for kommende forebyggende strategier og anbefalinger, herunder nye kostråd til børn og unge, med det formål at fjerne usikkerhed om, hvad der er den optimale kost i skoler, fritidsordninger, øvrige daginstitutioner samt i børnefamilierne.

Derfor er der i OPUS etableret et tværfagligt samarbejde mellem gastronomi, sundhedsvidenskab, fødevarøkonomi, sociologi og sensorik. Tilsammen skal disse faggrupper udvikle og teste et sundt, bæredygtigt og velsmagende måltidssystem, kaldet "Ny Nordisk Hverdagsmad" - baseret på nordiske, sæsonnære fødevarer.

10 principper for Ny Nordisk Hverdagsmad

Fundamentet for Ny Nordisk Hverdagsmad kan opsummeres i de nedenstående 10 retningslinier, der både går på indholdet af maden og tilberedningen af den.

- Mere frugt og grønt hver dag (meget mere: Bær, kål, rodfrugter, bælgfrugter, kartofler og krydderurter)
- Mere fuldkorn – især havre, rug og byg
- Mere mad fra havet og søerne
- Kød af højere kvalitet, men mindre af det
- Mere mad fra de vilde landskaber
- Vælg økologisk hver gang, du kan
- Undgå tilsætningsstoffer i maden
- Flere måltider tættere på sæsonen
- Mere hjemmelavet mad
- Smid mindre ud

(Fra rapporten 'Grundlag for Ny Nordisk Hverdagsmad' (4))

Til projektet er der udviklet måltider, som er sammensat efter den nyeste viden om fødevarers sundhedsvirkninger – herunder de videnskabelige landvindinger fra Diogenes, der viste, at den optimale sundhed og vægtkontrol opnås ved at øge kostens proteinindhold og reducere indholdet af fedt og raffinerede kulhydrater. Yderligere vil måltiderne i store træk holde sig inden for rammerne af de Nordiske Næringsstofanbefalinger.

Formålet med at fokusere på nordiske råvarer er at genopfinde de kvaliteter, som vi ved findes i det nordiske køkken – men som vi igennem årene af forskellige årsager har gemt eller glemt. Med projektet håber vi at skabe en bevægelse, som går i øjenhøjde med befolkningen og som samtidig forener velsmag med sundhed. På denne måde giver OPUS os mulighed for at kommunikere slagkraftige argumenter for at få befolkningen til at prioritere madlavning, gode råvarer og sunde kostvaner.

Butiks- og Skolemadsprojekt

Det skal i to store kostforsøg undersøges, hvordan Ny Nordisk Hverdagsmad kan påvirke den mentale og fysiske sundhed. Det ene forsøg er Butiksprojektet SHOPUS, der har deltagelse af knap 200 voksne, og som omtales på side 17 her i bladet. Det andet er Skolemadsprojektet, der gennemføres med cirka 1000 8 - 10-årige børn fordelt på omkring 10 skoler på Sjælland og Lolland-Falster. De deltagende elever fra 3. og 4. klasse skal på skift med i køkkenet og dermed være med til at lave og servere den mad, som børnene spiser i projektet. Skolemadsprojektet omtales kort på side 21. Samlet set dækker skolemaden (10-frikvarters-mad, frokost og eftermiddagssnack) knapt 50 pct. af børnenes daglige energiindtag.

Begrundelsen for at gennemføre så stort et forskningsprojekt på børn i skoletiden er, at de fleste danske børn i hverdagen opholder sig det meste af deres vågne tid i skolen eller en anden daginstitution. Hvis man derfor skal have børn til at spise sundere, så er skolen et oplagt sted at begynde. Desuden er der faktisk lavet meget få videnskabelige studier om effekten af skolemadsordninger på børns sundhed, indlæring og trivsel.

Et enestående råvaregrundlag

Forhåbentlig er fremtiden for nordiske råvarer ubegrænset – i Norden. Potentialet er under alle omstændigheder unikt, hvilket blandt andet skyldes de særlige klimatiske forhold (eksempelvis de særlige lysforhold i sommerhalvåret og forskellen på dag og nattemperaturer i ydersæsonerne).

Det har gjort, at vi i Norden har en række råvarer, som har samme gastronomiske kvaliteter som kaviar, trøfler og foie gras - men som ikke har samme status i vores kultur. Måske fordi vi ikke har formået at forædle og formidle historien om disse råvarer, så deres kvaliteter er gjort tilgængelige og blevet en central del af vores kulinariske selvforståelse. Det kunne være færøske hestemuslinger, jomfruummere fra Trondheim eller grønlandske rensdyr.

Vi har også mere 'almindelige' råvarer som det islandske surmælksprodukt skyr, vildtvoksende bær i de finske, svenske og norske skove, strandengsplanterne eller de særlige varianter af rødder, løg, kål, urter, korn og kernefrugter. Alle disse kan, takket være vores klima og planternes egenart, opnå en enestående vel-smag.

Ny Nordisk Biksemad?

Bevægelsen er der. Der er fokus på det nordiske køkken, både i medierne, hos detailhandlen, producenterne og hos vore danske stjernekokke. Den københavnske restaurant Noma blev kåret som verdens bedste i både 2010 og 2011. Nu håber vi, at OPUS og Ny Nordisk Hverdagsmad kan være med til at bringe maden ud på almindelige menneskers bord og i almindelige husholdninger – således at det ikke blot bliver en oplevelse for det fåtal af mennesker, der har lyst og råd til at gå på de dyreste og mest elite restauranter.

OPUS afsluttes ved udgangen af 2013. Men da der er forskellige studier inkluderet i projektet, vil der løbende komme nye resultater, både før og efter. Og Ny Nordisk Hverdagsmad lever forhåbentligt videre længe efter.

Læs mere om OPUS på www.foodoflife.dk/opus

Se opskrifter på Ny Nordisk Hverdagsmad på www.idegryden.dk

ast@life.ku.dk



Referencer

1. Villareal DT, Chode S, Parimi N et al. Weight loss, exercise, or both and physical function in obese older adults. *N Engl J Med* 2011;364:1218-29.
2. Larsen TM, Dalskov SM, van BM et al. Diets with high or low protein content and glycemic index for weight-loss maintenance. *N Engl J Med* 2010;363:2102-13.
3. Papadaki A, Linardakis M, Larsen TM et al. The effect of protein and glycemic index on children's body composition: the DiOGenes randomized study. *Pediatrics* 2010;126:e1143-e1152.
4. Meyer C, Mithril CE, Blauert EB, Holt MK. Grundlag for Ny Nordisk Hverdagsmad. Det Biovidenskabelige Fakultet, Institut for Human Ernæring, 2010.



Når du sender din patient trygt hjem...

... fortsætter Mediq Danmark's diætister dit arbejde.



Du skal bare faxe den grønne ordination til os.

Vi har alt inden for sondeernæring, tilbehør og ernæringsdrikke

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

Tlf. 3637 9130 - Fax 3672 8322 - E-mail: ernaering@mediqdanmark.dk

Mad med principper - Grundtankerne bag den Nye Nordiske Hverdagsmad

Kan man skabe et velsmagende Nyt Nordisk Hverdagskøkken, der ikke alene kan være med til at forhindre overvægt og de sygdomme, der ofte følger med, men også kan forbedre livskvalitet og indlæring hos børn, samtidig med at det tager hensyn til miljøet? Det er i hvert fald målet i forskningsprojektet OPUS, der står bag udviklingen af en Ny Nordisk Hverdagsmad.

Charlotte Elisabeth Mithril



Ny Nordisk Hverdagsmad er udviklet på baggrund af input fra eksperter inden for områderne human ernæring, gastro-nomi, miljø, madkultur og -historie, sensorisk videnskab samt fra eksperter med viden om børn og deres madvaner og præferencer. Maden er beskrevet ved en række overordnede principper samt en række foreslåede råvarer i rap-

porten; Grundlag for Ny Nordisk Hverdagsmad (1). Formålet er at indfri løftet om et køkken med en klar nordisk identitet, et formodet sundhedsfremmende og gastronomisk potentiale og et hensyn til miljøet.

Grundtankerne bag Ny Nordisk Hverdagsmad

Under principperne og råvarerne ligger 4 grundtanker, som hele måltidssystemet tager udgangspunkt i:

Flere kalorier fra grøntsager og færre fra kød

Danskernes kødforbrug er næsten fordoblet over de seneste 50 år, således at det i dag er blandt de højeste i verden (2). Så længe kød er magert og uforarbejdet (dvs. ikke røget og saltet), er der

ingen entydig dokumentation for eventuelle sundhedsmæssige problemer forbundet med indtaget. Derimod er der holdepunkter for, at et højt proteinindtag, især hos den stillesiddende og let overvægtige del af befolkningen, som i dag udgør omkring halvdelen af alle voksne, nedsætter risikoen for en række velfærdssygdomme (3,4). Men da kød er blandt de mest miljøbelastende fødevarer (5), udforsker OPUS de sundhedsmæssige og kulinariske perspektiver af et hverdagskøkken, hvor der spises mindre kød, end der gøres i dag, og hvor et tilstrækkeligt proteinindtag i højere grad dækkes af mindre miljøbelastende kilder. Et lavere indtag af kød gør plads til flere fisk, bælgfrugter, grøntsager, frugt, korn, kartofler osv. i den daglige kost. Fødevarer, der alle har betydelige dokumenterede positive sundhedseffekter.

Høj mæthedsfølelse med få kalorier - både sensorisk og fysisk

I dag anbefales det at spise en kost, der opfylder kroppens behov for en række næringsstoffer og med en bestemt energifordeling, mens betydningen af den enkeltes behov for nydelse og velsmag ikke medtænkes i anbefalingerne. En mager kost opleves ofte som kedelig uden at opfylde sansernes behov for nydelse og velsmag. I Ny Nordisk Hverdagsmad har man derfor forsøgt at medtage råvarer, der kan bringe både smag og fylde i måltidet.

Råvarer som friske krydderurter og vilde planter og svampe er meget aromatiske og kan give smag og volumen til et måltid, der indeholder mindre fedt, og bidrage til at erstatte de afsavn, nogle kan opleve i forhold til en reduktion af fedt i kosten (6). Hertil kommer, at mange af råvarerne i Ny Nordisk Hverdagsmad, fx frugt og grøntsager, kartofler, fuldkorn og tang, har et lavt kalorieindhold, hvilket gør dem egnede til at spise i større mængder, da de sænker energitætheden i kosten. Samtidig tilfredsstiller de sanserne, og giver god mæthed.



Hver sæson – sine råvarer

Både af hensyn til miljøet samt af sundhedsmæssige og gastronomiske årsager, følger råvarerne i Ny Nordisk Hverdagsmad sæsonerne. Hver sæson har sine karakteristiske råvarer, hvilket skaber en stor variation i måltiderne hele året rundt. Når du bruger årstidens frugt og grønt, får du de mest friske råvarer, med den bedste smag og en naturlig høj næringsværdi. Desuden har lokalt dyrkede frugter og grøntsager en kort vej fra jord til bord. Ved at bruge sæsonbestemte, lokale råvarer bliver der mindre behov for at få frugter og grøntsager transporteret fra udlandet, og derved en mindre miljøbelastning. Desuden har råvarer, der er tilgængelige uden for deres naturlige sæson, som regel været på køl siden de blev høstet, med stort energiforbrug som konsekvens.

Fødevarer baseret på principper for økologisk fødevarerproduktion

Maden og råvarerne i Ny Nordisk Hverdagsmad skal følge principperne for økologisk fødevarerproduktion. Den økologiske grundtanke udtrykker i denne sammenhæng en stræben efter at tage videst mulige hensyn til sundhed, skånsomhed, biodiversitet, kvalitet og velfærd i såvel jorden som planter, dyr, natur og mennesker.

Dertil kommer, at den økologiske mærkningsordning på nuværende tidspunkt er den bedste og mest anerkendte danske ordning, der forholder sig til en række væsentlige forhold vedrørende kvaliteten af vores råvarer og deres produktionsgrundlag. I teknisk og juridisk forstand er den aktuelle økologiordning en garanti for, at råvarerne er dyrket uden gmo, pesticider, kunstgødning, stråforkortere og uden brug af bakteriedræbende bestråling (7).

Desuden skal producenterne af økologiske fødevarer følge et klart regelsæt om brug af tilsætningsstoffer. Alle måltider og råvarer i Ny Nordisk Hverdagsmad bør opfylde disse regler med et minimalt brug af tilsætningsstoffer.

Principperne for Ny Nordisk Hverdagsmad

På baggrund af de ovennævnte grundtanker er der formuleret 10 principper, der i særlig høj grad kan være med til at definere maden i Ny Nordisk Hverdagsmad. Principperne kan læses i artiklen på side 6.

En oversigt over det foreslåede gennemsnitlige daglige indtag af hver råvare i Ny Nordisk Hverdagsmad, i forhold til det gennemsnitlige daglige indtag i den danske befolkning og de nuværende anbefalinger, er anført i tabel 1. Mængderne af de enkelte råvarer

Tabel 1. Oversigt over gennemsnitlig dagligt indtag af råvarer i de enkelte principper, der tegner Ny Nordisk Hverdagsmad, sammenholdt med danskernes gennemsnitlige daglige indtag og Kostrådene 2005. Alle tal er opgjort på baggrund af det energijusterede indtag (pr. 10 MJ) for alle personer i alderen 4-75 år.

	Ny Nordisk Hverdagsmad	Gennemsnitlig dansk kost	Kostrådene (8)
1. Frugter (g/dag)	> 300	247 ^a	300
Heraf			
1a. Bær (g/dag)	50 – 100	5 ^a	-
2. Grøntsager (g/dag)	> 400	167 ^a	300
Heraf			
2a. Kål (g/dag)	> 29	9 ^a	-
2b. Rodfrugter (g/dag)	> 150	32 ^b	-
2c. Bælgfrugter (g/dag)	> 30	7 ^a	-
3. Krydderurter (g/dag)	Så meget som muligt	< 1 ^c	-
4. Kartofler	> 140	94 ^a	> 140
5. Planter og svampe fra de vilde landskaber (g/dag)	> 5	< 1 ^d	-
6. Fuldkorn (g/dag)	> 75	36 ^b	75
7. Nødder (g/dag)	> 30	1 ^a	30
8. Fisk og skaldyr (g/dag)	> 43	18 ^a	29-43
9. Tang (g/dag)	> 5	< 1 ^d	-
10. Kød fra husdyr (g/dag)	85-100	138 ^a	100
Heraf			
10a. Kød fra vildt (g/dag)	> 4	< 1 ^d	-

Kilde: Grundlag for Ny Nordisk Hverdagsmad (1)

^{a)} Danskernes kostvaner 2003-2008 (9)

^{b)} Den Nationale Kostundersøgelse, 2000-2006 (10)

^{c)} GFK købstal, 2009

^{d)} Ref. Anja Bilot-Jensen, DTU



skal ikke ses som det endelige svar, men derimod betragtes som det bedste forslag, indtil vi har resultaterne fra kostundersøgelserne udført inden for OPUS-projektet.

Ny Nordisk Hverdagsmad skal på bordet

Udover de ti principper og de råvarer, der danner grundlaget for Ny Nordisk Hverdagsmad, er der i OPUS udviklet en lang række opskrifter og måltider, der netop bygger på dette grundlag. En stor del af disse opskrifter kan findes på websitet www.idegryden.dk. Forhåbentligt vil OPUS gøre os klogere på, hvad der skal til, for at vi kan få opbygget et nyt sundt og velsmagende nordisk hverdagskøkken, til gavn for os selv, men også for vores efterkommere og for planeten.

mithril@life.ku.dk

Du kan læse mere om Ny Nordisk Hverdagsmad i rapporten Grundlag for Ny Nordisk Hverdagsmad (1), der kan findes på: <http://www.foodoflife.dk/Opus/wp/Nynordisk>



Referencer

1. Meyer C, Mithril C, Blauert E, Holt MK. Grundlag for Ny Nordisk Hverdagsmad. Det Biovidenskabelige Fakultet, Institut for Human Ernæring, 2010.
2. Groth MV, Fagt S. Udviklingen i kostvaner i Danmark og Sverige siden 1960'erne. Ugeskr læger 2001; 163: 425-9.
3. Due A, Toubro S, Stender S, Skov AR, Astrup A. The effect of diets high in protein or carbohydrate on inflammatory markers in overweight subjects. Diabetes Obes Metab 2005; 7(3): 223-9.
4. Larsen TM, Dalskov SM, van Baak M, Jebb SA, Papadaki A, Pfeiffer AF et al. Diets with high or low protein content and glycemic index for weight-loss maintenance. N Engl J Med 2010; 363(22): 2102-13.
5. Pimentel D, Pimentel M. Sustainability of meat-based and plant-based diets and the environment. Am J Clin Nutr 2003; 78: 660-3.
6. Astrup A, Meyer C. Spis igennem. København: Politikens Forlag, 2007.
7. Gabriel S. Council Regulation (EC) No 834/2007 of 28 June 2007 on organic production and labelling of organic products and repealing Regulation (EEC) No 2092/91. Luxembourg: The council of the European Union, 2007.
8. Astrup A, Andersen NL, Stender S, Trolle E. Kostrådene 2005. Danmark: Ernæringsrådet & Danmarks Fødevareforskning, 2005.
9. Danskernes kostvaner 2003-2008. Hovedresultater. Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring. Januar 2010.
10. Den Nationale Undersøgelse af Danskernes Kostvaner og Fysiske Aktivitet 2000-2006. DTU Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring. Upublicerede resultater.

Nyhed

Nyt psyllium-produkt fra
HUSK PRODUCTS

Hjælper til en ubesværet
tarmfunktion.

Nemt at drikke og god smag

Bestil gratis prøver på telefon
32 51 96 00 eller info@husk.dk



Husk®fibre - go' fordøjelse!

Det nye Husk®fibre kosttilskud er nemt at drikke og har en frisk smag af solbær eller lemon. Husk®fibre består af pulveriserede Psyllium frøskaller, der hurtigt opløses i et glas vand. En nem måde at få ekstra fibre i kosten.

Husk®fibre kan købes på apoteket, hos Matas, i helsekostforretninger og mange dagligvareforretninger.

husk®fibre

HUSK PRODUCTS · www.huskfibre.dk

Sunde aspekter af Nordisk kost – betydning for dødelighed og kræfttrisiko

Kræftens Bekæmpelse leder det fællesnordiske forsknings-samarbejde, HELGA, om nordisk kost. Forskningsresultater fra dette samarbejde viser, at dele af den nordiske kost er ligeså sund som eksempelvis den velkendte middelhavs-kost, der længe har været anset som et langt sundere alter-nativ. Især fødevarer som fuldkorn og kål ser ud til at kun-ne påvirke levetid og kræfttrisiko.

Kendetegnene for kosten i Danmark og resten af Norden har læn-ge været for meget sukker, margarine, fede mejeriprodukter og rødt kød samt for lidt frugt, grønt, fisk og fuldkornsprodukter (1). På den baggrund har andre kostregimer, som for eksempel mid-delhavskosten, været fremhævet som et langt sundere kostalter-nativ frem for den eksisterende nordiske (2). Men ser man mere traditionelt på den nordiske kost, så har den tidligere været karak-teriseret ved en række fødevarer, som i dag er vist at have sund-hedsfremmende egenskaber (3). Disse inkluderer bl.a. rugbrød, kål, rodfrugter, fisk og skaldyr, æbler/pærer og bær. Fokus på sun-de aspekter af traditionelle nordiske fødevarer og perspektiver for disse i forhold til forbedring af folkesundheden er et af omdrej-ningspunkterne i det fællesnordiske forskningssamarbejde, HELGA.

HELGA - et fællesnordisk forskningssamarbejde

HELGA står for "Nordic health - Whole grain food" og er ledet af forskere fra Kræftens Bekæmpelse. HELGA er et såkaldt Nordisk Center of Excellence (NCoE) under NordForsk-programmet "Fødevarer, ernæring og sundhed" (Boks 1). Det er et 5-årigt pro-jekt, opstartet i 2007, og består af forskere fra alle de nordiske lande: Danmark, Sverige, Norge, Finland og Island. Baggrunden

for HELGA-samarbejdet var i første omgang en stigende interesse i sundhedseffekter af fuldkorn. Sidenhen har samarbejdet ført til identifikation af nye forskningsområder, hvor netop en bredere interesse i sundhedseffekter af traditionelle nordiske fødevarer, der rækker udover fuldkorn, er et af de væsentligste perspektiver af HELGA samarbejdet.

Datagrundlaget i HELGA er de tre eksisterende nordiske kohorte-undersøgelser med tilknyttede biobanker: den danske "Kost, kræft og helbred" undersøgelse, den norske "Norwegian Women and Cancer Study" og den svenske "The Northern Sweden Health and Disease Study". Samlet udgør de "HELGA kohorten", som dermed inkluderer kost, livsstilsoplysninger samt blodprøver fra mere end 120.000 mænd og kvinder. I kombination med de man-ge unikke nordiske registre med detaljerede oplysninger om død og sygdomme, giver det en unik mulighed for at undersøge effek-

Boks 1. NordForsk og HELGA

Nordforsk blev etableret den 1. januar 2005 som et uafhæn-gigt forskningsråd under Nordisk Ministerråd med ansvarsom-råde for nordiske forskningssamarbejder. Fokus på samarbei-det er på de områder, hvor de nordiske lande er særlig stærke og måske ligefrem førende på verdensplan.

Forskningsprojektet HELGA - Whole grain Food blev i 2007 udvalgt som ét af tre "Nordic Centres of Excellence in Food, Nutrition and Health" og bevilget godt 27 mio. kroner for en 5-årig periode. Projektet er koordineret af afdelingsleder og pro-fessor Anne Tjønneland fra Kræftens Bekæmpelse. Formålet med HELGA er at skabe viden om fuldkorns sundhedseffekter via et tæt samarbejde mellem nordiske videnskabelige eks-pertgrupper og forener forskere fra så forskellige forsknings-felter som biomarkør forskning, kliniske forsøg, epidemiolo-gisk forskning og antropologi.

Boks 2.

Om "Kost, kræft og helbred" kohorten

"Kost, kræft og helbred" er en stor befolkningsundersøgelse, som Kræftens Bekæmpelse påbegyndte i årene 1993-1997. I perioden blev 160.725 mænd og kvinder i alderen 50 til 64 år inviteret til at deltage i undersøgelsen, hvoraf 27.179 mænd og 29.876 kvinder tog imod tilbuddet. Ved studiets start udfyldte alle deltagere et omfattende spørgeskema om kost og livsstilsvaner og afleverede en blodprøve, en fedtvævsprøve, en urinprøve og negleklip. Derudover blev de målt og vejjet. Formålet med "Kost, kræft og helbred" er at øge vores viden om, hvordan kosten og livsstilen påvirker helbredet. Derved vil det på længere sigt blive muligt at forbedre vores levevaner og forebygge sygdomme.

ter af kost og livsstil på dødelighed og sygdomsrisiko. Kohorterne indgår derudover også i den europæiske EPIC undersøgelse, hvor der findes oplysninger og blodprøver på 500.000 personer fra 10 europæiske lande. Det vil derfor også være muligt på sigt at evaluere de reelle sundhedseffekter af fødevarer med nordisk udspring i befolkningsgrupper udenfor Norden.

Sunde nordiske fødevarer i relation til risiko for død

I januar 2011 blev det første studie, omhandlende sunde aspekter af den nordiske kost i relation til dødelighed, publiceret. Formålet med studiet var at undersøge, om højere score (dvs. grad af efterlevelse) på et predefineret sundt nordisk fødevarerindeks var relateret til en lavere total dødelighed blandt danske mænd og kvinder. Basis for studiet var "Kost, kræft og helbred" kohorten, dvs. den danske del af den samlede HELGA kohorte (Boks 2). I løbet af den 12-årige periode, som kohorten nu er fulgt over, er 4.126 personer ud af de deltagende 57.053 døde. Det anvendte sunde nordiske fødevarerindeks er baseret på følgende 6 fødevarergrupper: Fisk, rugbrød, havregryn, rodfrugter, kål og æbler/pærer. Disse blev udvalgt ud fra følgende kriterier: 1) har en formodet sundhedsmæssig effekt, 2) kan dyrkes i den nord-

ske natur, 3) er en traditionel nordisk fødevarer, som i dag spises til dels, og 4) en fødevarer, som vi havde indtagsoplysninger på i "Kost, kræft og helbred" kohorten. Fødevarerindekset blev konstrueret på en sådan måde, at hver kohortedeltager kunne få tildelt 1 point for hver af de 6 fødevarergrupper i indekset, hvis deres indtag for den specifikke fødevarergruppe lå over det gennemsnitlige indtag for hele kohorten (Tabel 1). Kohortedeltagerne kunne dermed opnå en score på mellem 0 og 6 point, hvor højere pointscore angiver højere grad af efterlevelse af det sunde nordiske fødevarerindeks. En maksimal score på 6 betyder dermed, at man spiser mere end gennemsnittet af alle 6 fødevarergrupper i indekset, mens en score på 0 betyder, at man spiser mindre end gennemsnittet for dem alle. Dette sunde nordiske fødevarerindeks er inspireret af det velkendte middelhavsindex, dog er der en meget vigtig forskel. Mens middelhavsindexet dækker over det fulde kostmønster i middelhavslandene, så dækker det sunde nordiske fødevarerindeks kun over sunde elementer fra den nordiske kost. I studiet blev det vist, at for mænd, som opnåede den højeste indeksscore (6 point), sammenlignet med mænd, som opnåede den laveste indeksscore (0 point), var risikoen for at dø i løbet af opfølgingsperioden signifikant nedsat med 36 pct. Og det var

Tabel 1. Fødevarer, som indgår i det sunde nordiske fødevarerindex⁴.

		Mænd Cut-points ^a	Kvinder Cut-points ^a		Mænd Cut-points ^a	Kvinder Cut-points ^a
Fisk	0 point	<41 g/d	<35 g/d	Rugbrød	0 point	<63 g/d
	1 point	≥41 g/d	≥35 g/d		1 point	≥63 g/d
Kål	0 point	<15 g/d	<16 g/d	Havregryn	0 point	<21 g/d
	1 point	≥15 g/d	≥16 g/d		1 point	≥21 g/d
Rodfrugter	0 point	<16 g/d	<29 g/d	Æbler og pærer	0 point	<56 g/d
	1 point	≥16 g/d	≥29 g/d		1 point	≥56 g/d

^a Cut-points er baseret på de kønsspecifikke medianværdier for indtag af de seks fødevarer.

efter, at der i analyserne var taget højde for en række andre kendte faktorer, som er vist at påvirke dødeligheden (ex. rygning, alkoholindtag, uddannelse, deltagelse i fysisk aktivitet, overvægt, indtag af rødt og forarbejdet kød og total energiindtag). Samme tendens sås også for kvinderne, men dog knapt så stærk.

Fuldkorn og kål er specielt interessant

Et andet interessant resultat i studiet var, at når effekten af at spise mest af de enkelte fødevarergrupper, som indgik i indekset i forhold til at spise mindst, var rugbrød og kål de to fødevarergrupper ud af alle seks, som var stærkest relateret til en lavere dødelighed blandt både mænd og kvinder. Rugbrød har et højt indhold af fuldkorn, som indeholder kostfibre og en række bioaktive stoffer, der er vigtige for vores sundhed. Studier har vist, at personer, der spiser mange fuldkornsprodukter har en lavere risiko for at udvikle hjertekarsygdomme og type 2 diabetes (5,6). I forhold til kræftsygdomme har effekten af fuldkorn primært været undersøgt i forhold til risikoen for udvikling af tarmkræft. Et studie baseret på den danske "Kost, kræft og helbred" kohorte viste, at risikoen for at udvikle tyktarmskræft var nedsat med 15 pct. blandt mænd, for hver gang indtaget af fuldkornsprodukter øgedes med 50 g/dag (7). Dette resultat er i overensstemmelse med resultater fra flere andre studier (8,9). Derudover har de seneste års forskning peget mod, at fuldkornsrug muligvis har nogle særlige sundhedsfremmende effekter i forhold til andre typer fuldkorn. I forhold til kræft har studier på forsøg med dyr vist, at væksten af prostatakræft i højere grad inhiberes, når mus fodres med rug i forhold til andre typer fuldkorn (10). Også i et mindre kortvarigt interventionsstudie

er det vist, at en diæt rig på fuldkornsrugbrød kan hindre sygdomsudviklingen hos mænd diagnosticeret med kræft i prostata (11). Kål er som rugbrød også en god kilde til kostfibre, men samtidig er denne fødevarergruppe også rig på glucosinolater, som muligvis er kræftforebyggende (12).

Nordisk kost har gode perspektiver for folkesundheden

Resultater fra HELGA projektet viser, at den traditionelle nordiske kost indeholder nogle sunde elementer, som ser ud til at kunne nedsætte dødelighed og kræftisiko og dermed på sigt kunne gavne folkesundheden. Øget fokus på at spise mere af nogle velkendte fødevarer fra vores egen madkultur kan muligvis bl.a. være til stor fordel for de personer, som er sværest at nå med anbefalinger og få til at ændre vaner.

egeberg@cancer.dk



Referencer

1. Slimani N, Fahey M, Welch AA, Wirfalt E, Stripp C, Bergstrom E, et al. Diversity of dietary patterns observed in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition (EPIC) project. *Public Health Nutr* 2002;5:1311-28.
2. Sofi F, Cesari F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Adherence to Mediterranean diet and health status: meta-analysis. *BMJ* 2008;337:a1344.
3. Bere E, Brug J. Towards health-promoting and environmentally friendly regional diets - a Nordic example. *Public Health Nutr* 2009;12:91-6.
4. Olsen A, Egeberg R, Halkjaer J, Christensen J, Overvad K, Tjonneland A. Healthy aspects of the nordic diet are related to lower total mortality. *J Nutr* 2011;141:639-44.
5. Mellen PB, Walsh TF, Herrington DM. Whole grain intake and cardiovascular disease: A meta-analysis. *Nutr Metab Cardiovasc Dis* 2007;18:283-90.
6. de Munter JS, Hu FB, Spiegelman D, Franz M, van Dam RM. Whole grain, bran, and germ intake and risk of type 2 diabetes: a prospective cohort study and systematic review. *PLoS Med* 2007;4:e261.
7. Egeberg R, Olsen A, Loft S, Christensen J, Johnsen NF, Overvad K, et al. Intake of wholegrain products and risk of colorectal cancers in the Diet, Cancer and Health cohort study. *Br J Cancer* 2010;103:730-4.
8. Larsson SC, Giovannucci E, Bergkvist L, Wolk A. Whole grain consumption and risk of colorectal cancer: a population-based cohort of 60,000 women. *Br J Cancer* 2005;92:1803-7.
9. Schatzkin A, Mouw T, Park Y, Subar AF, Kipnis V, Hollenbeck A, et al. Dietary fiber and whole-grain consumption in relation to colorectal cancer in the NIH-AARP Diet and Health Study. *Am J Clin Nutr* 2007;85:1353-60.
10. Wikstrom P, Bylund A, Zhang JX, Hallmans G, Stattin P, Bergh A. Rye bran diet increases epithelial cell apoptosis and decreases epithelial cell volume in TRAMP (transgenic adenocarcinoma of the mouse prostate) tumors. *Nutr Cancer* 2005;53:111-6.
11. Bylund A, Lundin E, Zhang JX, Nordin A, Kaaks R, Stenman UH, et al. Randomised controlled short-term intervention pilot study on rye bran bread in prostate cancer. *Eur J Cancer Prev* 2003;12:407-15.
12. Higdon JV, Delage B, Williams DE, Dashwood RH. Cruciferous vegetables and human cancer risk: epidemiologic evidence and mechanistic basis. *Pharmacol Res* 2007;55:224-36.

Hvem følger op, når din patient er blevet udskrevet?

Hos Simonsen & Weel sikrer vores kliniske diætister den optimale opfølgning, når din patient udskrives med sondeernæring eller ernæringsdrikke:

- Vi tilbyder gratis undervisning og vejledning
- Vi afhjælper komplikationer som diaré, obstipation og kvalme
- Vi tilbyder fast levering hver måned samt betalingservice
- Vi giver mulighed for returnering af varer i op til to måneder
- Vi har en hotline udenfor normal åbningstid



Er du interesseret i at høre mere eller ønsker du materiale, er du velkommen til at kontakte vores diætister:

REGION SJÆLLAND
Ditte Møller Nielsen
Mobil: 21 71 00 58
E-mail: dmn@sw.dk

REGION HOVEDSTADEN
Ditte Møller Nielsen
Mobil: 21 71 00 74
E-mail: cli@sw.dk

REGION NORD- OG MIDTJYLLAND
Pia Overgaard Bjørn
Mobil: 21 71 00 83
E-mail: pib@sw.dk

REGION SYDDANMARK
Heidi Kristiansen
Mobil: 21 71 00 98
E-mail: hek@sw.dk

Simonsen & Weel®

Tel. 4655 7540 · Fax 7025 5620
sw@sw.dk · www.sw.dk

Hvad er skidt, og hvad er kanel? – Er Ny Nordisk Hverdagsmad sundt?

Dette spørgsmål skal OPUS give et velbegrunder bud på. Men for at det er muligt, skal forsøgspartagerne i Butiksprojektet SHOPUS først aflevere blodprøver, fæces- og urinopsamlinger og muskelbiopsier. De skal også deltage i DEXA-scanninger, snakke med sociologer med spørgeskemaer og diætister med gode råd. Det er ikke alle der har, hvad der skal til for at være forsøgspartager i et halvt år. Men de ihærdige får gratis mad og vejledning i sunde madvaner i hele perioden.

Sanne Kellebjerg Poulsen



Ikke blot skal Ny Nordisk Hverdagsmad smage godt, passe ind i den nordiske madkultur og være bæredygtig - den skal også være sund. Dette testes blandt andet i Butiksprojektet SHOPUS (SHOP in OPUS), hvor omkring 200 voksne personer - alle med begyndende tendens til livsstilssygdomme i form af øget taljeomfang, forhøjet blodtryk

og/eller forhøjet kolesterol - i et halvt år følger enten Ny Nordisk Hverdagsmad eller en kontrolkost (Gennemsnitlig Dansk Hverdagsmad), sammensat efter DTU Fødevejreinstittutets seneste undersøgelse af danskernes kostvaner (1).

Forsøgspartagerne fordeles via lodtrækning, således at 120 af dem følger Ny Nordisk Hverdagsmad, og de resterende 80 følger Gennemsnitlig Dansk Hverdagsmad. Alle fødevarer udleveres i hele perioden gratis fra Den Videnskabelige Fødevejrebutik på LIFE, Frederiksberg. Formålet er at undersøge de to kosttypers indvirkning på vægtudvikling, kropssammensætning samt risikofaktorer for hjertekarsygdom og type 2-diabetes.

'Indkøb' i Den Videnskabelige Fødevejrebutik

For at sikre, at forsøgspartagerne spiser efter den tildelte kosttype i alle seks måneder, er der udviklet opskrifter og menuplaner for hele perioden, og desuden skal alle fødevarer afhentes i Den Videnskabelige Fødevejrebutik på LIFE.

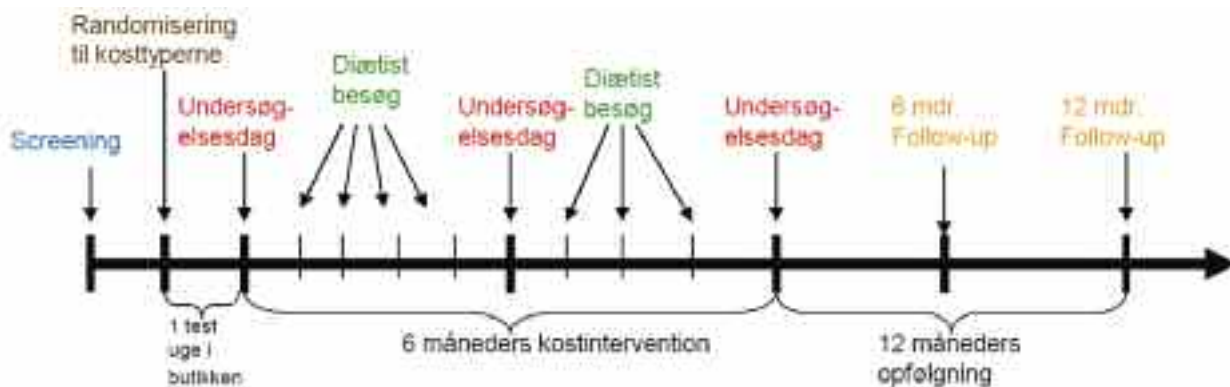
Det betyder, at forsøgspartagerne mindst én gang om ugen skal besøge butikken, hvis åbningstider svarer til åbningstiderne for almindelige dagligvarebutikker med åbent i hverdage fra 8-18 samt lørdag fra 10-16. I princippet fungerer butikken således som en almindelig dagligvareforretning, hvor forsøgspartagerne selv vælger deres fødevarer ud fra det aktuelle udvalg. Men til forskel fra de almindelige supermarkeder er forsøgspartagerens indkøb begrænset, således at de kun henter den mængde fødevarer, de har behov for indtil næste besøg i butikken. De fleste varer findes derfor i små portioner og i løs vægt, så hver forsøgsperson selv kan tage den nødvendige mængde.

Når forsøgspartagerne går op til 'kassen', er det ikke for at betale. I stedet scannes og registreres alle fødevarer i et program, hvor det kontrolleres, at varerne i indkøbskurven er i overensstemmelse med forsøgspersonens kosttype og kriterierne skitseret i tabel 1. Hvis der er afvigelser i makronæringsstofsammensætningen og/eller i sammensætningen af råvarerne, skal forsøgspartagerne skifte varer ud, således at det kommer til at stemme. På denne måde kan det kontrolleres, at den mad forsøgspartagerne får med hjem, er i overensstemmelse med rammerne for deres kosttype. Og når maden udleveres gratis og kommer hjem i køkkenet, er der stor sandsynlighed for, at det også er den mad, der spises.

Undersøgelsernes sammensætning

Tre gange i løbet af de seks måneder undersøges forskellige sundhedsmæssige parametre som fx højde, vægt, taljeomfang, kropssammensætning (ved DEXA-scanning), blodtryk samt indholdet af kolesterol, triglycerider, glukose mm i blodet. Desuden tilbydes forsøgspartagerne hyppig diætvejledning, hvor centrale emner i relation til at følge en bestemt kosttype berøres.

Efter de første 6 måneders aktive deltagelse i projektet følger en 12 måneders opfølgingsperiode, hvor alle forsøgspartagerne opfordres til at spise i overensstemmelse med retningslinjerne for Ny Nordisk Hverdagsmad. I denne periode kan de dog ikke hente fødevarer i butikken – ligesom deres reelle kostindtag heller ikke kan tjekkes. Men denne opfølgingsperiode giver os mulighed for at se, hvor realistisk det er, at folk spiser efter retningslinjerne for Ny Nordisk Hverdagsmad under ikke-kontrollerede forhold. Studieføløbet fremgår af figur 1.



Figur 1. SHOPUS studieforløb.

Kriterier for sammensætning af kosten

For begge kosttyper er det defineret, hvad indtaget af både makronæringsstoffer og en lang række råvarer bør være. Ved hvert indkøb kontrolleres det, at indkøbet er i overensstemmelse med kriterierne, som de fremgår af tabel 1. Da det ikke er muligt at opfylde alle kriterierne på råvareniveau ved hvert indkøb, pga. sæsonvariation og naturlig variation i kosten, kontrolleres også sammensætningen af makronæringsstoffer og råvarer over en fire ugers periode og fra starten af interventionen.

Råvarerne i tabel 1 er udvalgt med henblik på at opfylde kriterierne for Ny Nordisk Hverdagsmad og tager således ikke hensyn til råvarer, der primært indgår i Gennemsnitlig Dansk Hverdagsmad. Dette er råvarer som fx ris og pasta, lyst brød, sukkerholdige fødevarer som sodavand, saft, slik, chokolade, kage mm og forskellige convenience-produkter.

Alle forsøgsdeltagere får udleveret en kokebog. Kokebogen til Ny Nordisk Hverdagsmad indeholder opskrifter på aftensmad samt forslag til dagens øvrige måltider. Kokebogen er inddelt efter sæsoner. For hver sæson indgår der 21 aftensmåltider bestående af enten forret og dessert, hovedret og dessert eller forret, hovedret og dessert. Disse er sammensat i menuplaner, der dækker 3 uger. Forsøgsdeltagerne skal så vidt muligt følge disse menuplaner til aftensmad.

Kokebogen til Gennemsnitlig Dansk Hverdagsmad er mere en inspirationskilde og indeholder ikke menuplaner, der skal følges, men forskellige forslag til aftensmad, der kan laves inden for kriterier for denne kosttype.

Så langt er vi kommet

Butiksprojekt SHOPUS åbnede dørene i butikken for de første forsøgsdeltagere i efteråret 2010. Der var stor interesse for projektet, og efter at forsøgsdeltagere blandt andet deltog i Aftenshowet på

Tabel 1. Makronæringsstoffer og råvarer (gennemsnit (minimum-maksimum)), der kontrolleres ved hvert indkøb i butikken. Set over en periode på ca. 4 uger skal forsøgsdeltagernes kostindtag så vidt muligt stemme overens med nedenstående værdier.

	Ny Nordisk Hverdagsmad	Gennemsnitlig Dansk Hverdagsmad
Energi indtag (%)	90 – 125	90 – 125
Protein (E%)	18 (15 – 23)	15 (10 – 20)
Total kulhydrat (incl. kostfibre) (E%)	52 (48 – 56)	50 (45 – 50)
Tilsat sukker (E%)	< 10	≥12
Total fedt (E%)	30 (25 – 35)	35 (33 – 37)
Mættet fedt (E%)	< 10	15 (10 – 20)
Nordiske råvarer (%)	≥ 95	≤ 50
Økologi (%)	> 50	≤ 10
Frugter (g/10MJ/dag)	300 (250 – 350)	200 (150 – 250)
Bær (g/10MJ/dag)	75 (50 – 100)	4 (2 – 6)
Grøntsager (g/10MJ/dag)	400 (350 – 450)	180 (150 – 210)
Kål (g/10MJ/dag)	30 (25 – 35)	≤ 10
Rodfrugter (g/10MJ/dag)	≥ 150	30 (25 – 35)
Bælgfrugter (g/10MJ/dag)	≥ 30	≤ 1
Fuldkorn (g/10MJ/dag)	≥ 75	35 (25 – 45)
Kød (g/10MJ/dag)	100 (90 – 110)	140 (130 – 150)
Nødder (g/10MJ/dag)	≥ 30	≤ 1
Kartofler (g/10MJ/dag)	150 (140 – 160)	100 (90 – 110)
Fisk og skaldyr (g/10MJ/dag)	45 (40 – 50)	20 (15 – 25)
Krydderurter (g/10MJ/dag)	≥1	≤ 1
Planter og svampe (g/10MJ/dag)	5 (3 – 7)	0
Vildt (g/10MJ/dag)	4 (2 – 6)	0
Tang (g/10MJ/dag)	5 (3 – 7)	0

DR, fik vi flere tusinde henvendelser fra personer, der var interesseret i at blive forsøgsdeltagere. Alle deltagere har som minimum været en del af projektet i tre måneder, og de første forsøgsdeltagere er også begyndt på de afsluttende undersøgelser (pr. 15. april 2011). I løbet af foråret 2011 vil flere og flere forsøgsdeltagere afslutte deres seks måneders intervention i butikken, som vi forventer at lukke medio juli 2011.

Om Ny Nordisk Hverdagsmad er sundere end gennemsnitlig dansk hverdagsmad, er det endnu for tidligt at konkludere på. Vi formoder dog, at der vil være positive effekter af at spise Ny Nordisk Hverdagsmad. En ting, der er helt sikker er, at alle forsøgsdeltagerne yder en stor indsats, og uden deres deltagelse – hvad det indebærer af målinger, prøver, besøg i butikken, madlavning mm – ville det ikke være muligt at gennemføre projektet.

skp@life.ku.dk

SHOPUS

SHOPUS- butikprojekt er én af flere såkaldte delprojekter under OPUS centret ved LIFE. I dette projekt undersøges effekten af at spise Ny Nordisk Hverdagsmad. Ca. 200 voksne danskere indgår i projektet.

Andre delprojekter i OPUS er bl.a. "Udvikling af Ny Nordisk Hverdagsmad", "Accept af Ny Nordisk Hverdagsmad", "OPUS Skolemadsprojekt", "Søvn og Appetit" m.fl.

Kilde: Teamhæftet, Ny Nordisk Hverdagsmad 2011.
LIFE - Det biovidenskabelige Fakultet, Københavns Universitet

Referencer

1. Pedersen, A. et al. Danskernes kostvaner 2003 – 2008. DTU Fødevareinstituttet, Afdeling for Ernæring 2010

Eksempel på Ny Nordisk Hverdagsmad

Opskriften er en hovedret fra forårssæsson

Brændenældesuppe med fjordrejer og grillet ostebrød

2 personer

Du skal bruge:

100 g kogte pillede fjordrejer
salt og peber
1 løg
200 g brændenælder
1 spsk. koldpresset rapsolie
2 dl tør æblecider
4 dl hønsefond
æbleeddike
2 skiver groft brød
30 g ost 40% (vesterhavssost eller lign.)

Sådan gør du:

Sæt ovnen på grill, og tænd den på 250 grader.

Smag de friskpillede fjordrejer til med salt og peber, og stil dem på køl, indtil de skal bruges.

Suppe: Skræl og hak løget fint. Sæt en gryde over med rapsolien, og steg løget glasklart ved svag varme – helst uden at det tager

farve. Skyl og hak brændenælderne groft, og kom dem i gryden. Lad brændenælderne få lidt varme, så de falder sammen, og hæld så cider og fond på, og lad det hele simre i 6-8 minutter. Blend derefter suppen, og smag til med salt, peber og eddike.

Ostebrød: Riv osten på et rivejern, og læg den revne ost på brødsiverne. Læg ostebrødene på en rist, og grill dem i ovnen, indtil osten er gylden, og brødene er sprøde.

Spisetid: Kom fjordrejerne i en dyb tallerken, og hæld den varme brændenældesuppe over. Servér suppen med de grillede ostebrød til.

Køkkentip:

Brug gummihandsker, når du ordner brændenælderne. Er du ikke så vild med ost, kan du lave løgbrød i stedet ved at erstatte osten med løgrelish. Grill løgbrødene i ovnen på samme måde som ostebrødene.

Se flere opskrifter på http://www.foodoflife.dk/Opus/wp/Shopus/opskrifter/opskrifter_nnd_foraar.aspx

Tænk hvis du kunne reducere risikoen for allergi hos børn med 50%?¹



NAN H.A. 1 – den eneste modernælmælks-erstatning som beviseligt reducerer risikoen for allergi hos børn op til 6-års alderen^{1,2,3}

Smagen af hydrolyseret modernælmælks-erstatning falder ikke altid i god jord hos de små og det kan medføre store frustrationer hos deres forældre. NAN H.A. 1 er det velsmagende alternativ med dokumenteret effekt. Faktisk er NAN H.A. 1 den eneste partielt hydrolyserede modernælmælks-erstatning som i hele 15 større kliniske studier har vist at effektivt modvirke udviklingen af allergi hos op til 52% af ikke brystnærede børn med allergi i familien.



Kun 6 kr. mere om dagen end almindelig modernælmælks-erstatning⁴

Vigtig information: Brystmælk er den bedste ernæring for det lille barn i de første levemåneder. Hvis det er muligt, bør det altid være førstevalg.

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). 3. Alexander DD, Cabana MD. Partially hydrolyzed 100% whey protein infant formula and reduced risk of atopic dermatitis: a meta-analysis. *J Pediatr Gastroenterol Nutr.* 2010;50:422-30. 4. Sammenlignet med almindelig NAN 1.



OPUS Skolemadsprojektet

OPUS Skolemadsprojektet er en del af forskningsprojektet OPUS, og således også finansieret af Nordea-fonden. I Skolemadsprojektet tester man effekten af at spise Ny Nordisk Hverdagsmad på omkring 1000 børn, fra 8-10 år, i 3. og 4. klasse fordelt på 9 folkeskoler rundt på Sjælland og øerne. Skolemadsprojektet er verdens største forskningsprojekt inden for nordiske fødevarer og sundhed.

Skolemadsprojektet har blandt andet til formål at undersøge, hvordan børnenes sundhedstilstand, indlæring, koncentrationsevne, aktivitetsniveau og generelle trivsel forbedres ved at spise Ny Nordisk Hverdagsmad. Skolemadsprojektet ledes af professor i børneernæring og dr. med, Kim Fleischer Michaelsen.

3 måneder med Ny Nordisk Hverdagsmad

Skolemadsprojektet er bygget op over to 3-måneders perioder. I den ene periode spiser børnene skolemåltid baseret på Ny Nordisk Hverdagsmad, og i den anden spiser børnene deres sædvanlige mad (fortrinsvis madpakker hjemmefra). I perioden med Ny Nordisk Hverdagsmad får børnene et formiddagsmellemmåltid, et frokostmåltid og et eftermiddagsmellemmåltid.

De tilmeldte skoleklasser fordeles tilfældigt i to grupper. Klasserne i den ene gruppe starter 3 måneder med Ny Nordisk Hverdagsmad, imens klasserne i den anden gruppe fortsætter med deres sædvanlige mad i 3 måneder. Efter 3 måneder byttes,

så de, der begyndte med Ny Nordisk Hverdagsmad, nu spiser deres sædvanlige mad i 3 måneder, og de andre får Ny Nordisk Hverdagsmad i 3 måneder.

Børnene er i køkkenet

Maden bliver lavet ude på skolerne af personale ansat i Skolemadsprojektet og børn i de involverede klasser. Maden spises i klasselokalet, og der gøres meget ud af, at der dækkes hyggeligt op. Børnene deltager på skift i madlavningen, da tidligere erfaringer viser, at dette er altafgørende for børnenes motivation for at spise maden. Desuden sætter børnene ofte stor pris på at være med i køkkenet.

I løbet af forsøget deltager børn, forældre og skolens personale i forskellige undersøgelser. I den forbindelse er der indrettet en særlig lastbil med mobilt laboratorium, hvor der tages blodprøver af børnene, og de bliver scannet og vejede etc. Både børnene selv og deres forældre har naturligvis godkendt deltagelsen i projektet. Pilotforsøget på Melby Skole i Nordsjælland viste, at det var rigtig populært blandt børnene, når denne lastbil på 110 m² i to etager kom på besøg.

Kontakt

Camilla Trab Damsgaard, daglig projektleder og adjunkt. Telefon: 21849721. Mail: ctd@life.ku.dk





OPUS Skolemadsprojektet

Redaktionen har stillet en række uddybende spørgsmål til Camilla T. Damsgaard, som er daglig leder af OPUS Skolemadsprojektet.

1. Hvad er det primære effektmål - dvs. hvad forventes som primære outcome - i forhold til fx at kunne vurdere deltagerantallet?

I vores del af skolemadsprojektet er det primære effektmål en samlet score for metabolisk syndrom-markører, som er alders- og kønsjusteret. Her indgår børnenes taljeomkreds, deres blodtryk og blodkoncentrationer af insulin, glukose, kolesterol og triglycerid. Da vi ikke forventer at se mange børn med metabolisk syndrom, bruger vi denne kontinuerte score, hvor vi kan se små ændringer i den samlede risikoprofil, uanset hvor raske de er. Vel vidende, at vi dog ikke direkte kan spå om senere sygdomsrisiko hos raske børn.

2. Der er to interventioner - mad og madlavning - hvordan finder man ud af, hvad det er, der virker på fx indlæringen?

Det kan vi i princippet heller ikke. Men man kan sige, at madlavningen udgør en meget lille del af interventionen i forhold til maden. Hvert barn spiser Ny Nordisk Hverdagsmad i ca. 65 dage og er til sammenligning med i køkkenet 2-3 dage hver. Der er ikke et decideret pensum i køkkenet, det foregår mere som praktisk arbejde og snak med kokken undervejs. Madlavningen er et element, vi har valgt, fordi tidligere projekter viser, at børnenes involvering og ejerskab er afgørende for deres engagement og motivation for at spise maden og lyst til at prøve nye ting.

3. Hvilke blodprøver tages, og hvilke konkrete parametre måles på før og efter?

Blodet analyseres blandt andet for kolesterol og triglycerid, insulin, glukose, inflammatoriske markører, vækstfaktorer og en række markører for ernæringsstatus, herunder vitamin D, hæmoglobin og ferritin og fedtsyresammensætning.

Udover de nævnte analyser i blodet måler vi børnenes blodtryk, højde, vægt og taljeomkreds, og vi scanner dem i en åben DEXA-

scanner - en helkropsscanning, hvor man bl.a. kan se knogletæthed og kropssammensætning. Alt dette foregår i forsøgslastbilen. Derudover bliver børnenes kostindtag, fysiske aktivitetsniveau, søvn, indlæring, trivsel, accept af maden og klassesammenhold målt.

4. Hvordan skal projektet evalueres mht. indlæring, koncentrationsevne m.m. Hvilke metoder bruges til dette?

Indlæringstestene varetages af forskere fra Danmarks Pædagogiske Universitetsskole og laves, ligesom de fleste andre målinger, 3 gange i løbet af projektet. De består af en matematiktest og en sætningslæsetest, som begge er anerkendte fagprøver tilpasset klassetrinnet. Desuden vil der være en koncentrationstest samt spørgeskemaer om selvvurderet trivsel og indlæring.

5. Kan vi få konkrete eksempler på den nordiske mad i projektet? Eksempler fra menukortet, forårssæsonen, som vi er i nu:

Formiddagsmåltider:

- Æbler og rugbrød
- Skyr med mysli og hasselnødder

Frokostmåltider:

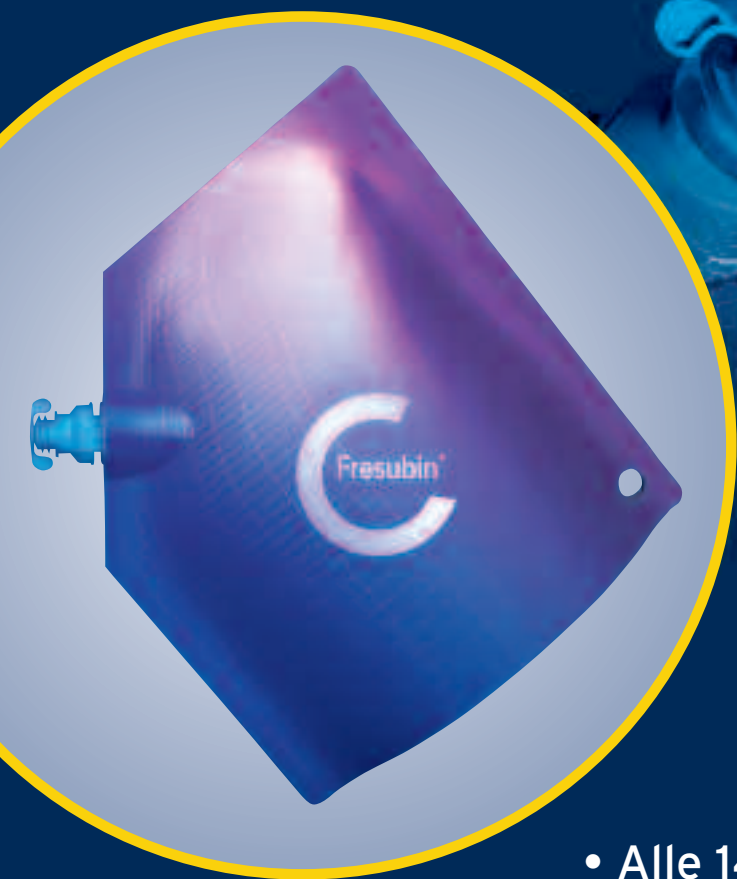
- Kalvefrikadeller med rodfrugt- og ærtemos
- Bagt laks med grøn krydderurtdressing og gulerod-havtornsalat
- Kartoffelsuppe med brændenælder, sprødt grønt, solsikkekerner, ost og krydderolie

Eftermiddagsmåltider:

- Rugbrødsbar, radiser og tørrede tyttebær
- Havrebar, gulerødder og tørrede havtornbær

Velbekomme - og ikke dårligt, om man havde været barn under OPUS Skolemadsprojektet!

Fresubin® sondeernæring fra Fresenius Kabi



10 år med fiskeolie

- Alle 14 varianter af Fresubin® sondeernæring indeholder fiskeolie
- Fødevarestyrelsens anbefalinger lyder på 200-300 g fisk om ugen*
- Fresubin® sondeernæring indeholder både EPA og DHA, som findes i fiskeolie
- EPA og DHA har en række kendte helbredsmæssige fordele

* Fødevarestyrelsens kostråd om fisk, www.foedevarestyrelsen.dk



**FRESENIUS
KABI**

caring for life

Fresenius Kabi
Islands Brygge 57
2300 København S
Telefon 3318 1600
www.fresenius-kabi.dk

Det Ny Nordiske Køkken er sundt – men det er også en god fortælling

Det Ny Nordiske Køkken er friskt, naturligt og velsmagende og har potentiale til at blive et sundt nordisk køkken på linje med det franske eller italienske. Det Ny Nordiske Køkken er dog mere og andet end sundt. Det er også en god fortælling, som kan agere modvægt til tidens fokus på kalorieindtag, ernæringstabeller og sygdomsforebyggelse.

Mad er noget af det mest demokratiske, man kan forestille sig. Alle mennesker uanset køn, alder eller socialt tilhørsforhold må dagligt forholde sig til mad i en eller anden forstand. Mad fungerer dels som ernæring til kroppens fysiske opretholdelse, dels som repræsentation som mentalt fikspunkt i hverdagen.

Du er, hvad du spiser

Det interessante ved mad er ikke kun, at det placerer sig mellem ernæring og repræsentation. Mad indtager også en både-og-position på mange andre områder: natur og kultur, privat og offentligt, individuelt og kollektivt (1). I denne sammenhæng er især madens placering mellem krop og bevidsthed interessant.

Mad påvirker det enkelte menneske i dobbelt forstand. Ved at spise får man først og fremmest stillet sin sult, men mad er også altid knyttet til bestemte normer og værdier. Derfor bruger man ofte mad som identitetsmarkør til at positionere sig i forhold til sine medmennesker. På den måde udtrykker mad en bestemt livsstil eller et socialt eller kulturelt tilhørsforhold. Man kan så at sige spise sig til en både fysisk og mental identitet.

Identitet skal her forstås som menneskets grundlæggende behov for at adskille sig fra andre som et unikt jeg og for at tage del af et fællesskab som et unikt vi (2). Identitet er til en vis grad en foranderlig størrelse som resultatet af mere eller mindre bevidste valg omkring adfærd, handling og sociale relationer. Derfor kan man godt have flere forskellige sociale identiteter at trække på i forskellige sammenhænge, mens man grundlæggende ikke kan have for mange væsensforskellige personlige identiteter.

Det særlig nordiske

Det Ny Nordiske Køkken er bygget op omkring et sæt værdier, som tilsammen udgør en stærkt identitetsskabende fortælling. I Manifest for Det Ny Nordiske Køkken iscenesættes de nordiske råvarer, den nordiske kulturarv og det nordiske landskab således som udtryk for en særlig form for velsmag, kvalitet, enkelthed, naturlighed og oprindelighed (3). De fleste værdier knytter an til enten naturen eller erindringen. Kernen i det særlig nordiske kan derfor sammenfattes som en længsel efter at leve i samhørighed med naturen og tage del i et nordisk erindringsfællesskab.

Det interessante ved fortællingen om Det Ny Nordiske Køkken er dog ikke så meget de enkelte værdier eller deres fokus på natur og erindring, men nærmere måden, hvorpå iscenesættelsen af de enkelte råvarer foregår. Den etableres nemlig på flere niveauer med tid, rum og sanselighed som de centrale omdrejningspunkter.

Naturens gang

For det første henter fortællingen om Det Ny Nordiske Køkken sin autencitet i kategorien tid. Tid skal forstås som naturens gang, de nordiske sæsoner og de fire årstider. Det kommer til udtryk i efterårsæblerne, sensommerkrebsen og de nye danske kartofler, som beskrives som særlig sunde, vitaminrige og velsmagende. Men tid



Det særlig nordiske

Det Ny Nordiske Køkken etablerer en fortælling om det særlig nordiske som en kulinarisk totaloplevelse på flere niveauer

NATUR

Velsmag
Tryghed
Renhed
Livskvalitet
Bæredygtighed
Struktur
Stabilitet
Livsstil

Skønhed
Tradition
Sundhed
Orden
Sanselighed
Mening

Harmoni
Innovation
Friskhed
Überørthed
Sikkerhed
Ægthed

ERINDRING

Sundhed
Oprindelighed
Naturlighed
Etik
Æstetik
Demokrati

Autencitet
Nærhed
Lethed
Aroma
Ærlighed
Evighed

Kvalitet
Enkelthed
Naturtro
Balance
Velvære
Cyklus

At leve i samhørighed med naturen

At være del af en fælles kulturarv

TID – RUM – SANSER

KROP – BEVIDSTHED

skal også forstås som kulturarv, som udtryk for en genvunden interesse for traditionelle nordiske retter såsom rugbrød, blodpølse og brunsviger. Her knyttes maden til en unik oprindelseshistorie, der forankres i et nordisk madkulturelt fællesskab.

På baggrund af kulturarv og naturens gang formidler Det Ny Nordiske Køkken en førmoderne opfattelse af tid, naturens tid, som er kendetegnet ved tryghed, harmoni og forventningens glæde. Naturens tid skal ses som modstykke til den moderne mekaniske og digitale tidsalder, som er kendetegnet ved effektivitet, højt tempo og fokus på øjeblikket (4). Naturens tid har derimod fokus på at skabe struktur og stabilitet i hverdagen på baggrund af sæsoner og årstidernes skiften. Det Ny Nordiske Køkken udtrykker således en længsel efter at leve i pagt med naturen og at indgå i et naturens evige kredsløb som bindeled mellem fortid, nutid og fremtid.

Et nordisk terroir

Rum er det andet centrale element i fortællingen om Det Ny Nordiske Køkken. De nordiske råvarer knyttes her til et nordisk terroir, såsom kartoflerne fra Samsø, trøflerne fra Gotland og jomfruummerne fra Læsø. Det nordiske terroir beskrives som grobund for særlig sunde, naturlige og velsmagende råvarer, men det bruges også til at konstruere et fællesnordisk erindringsfællesskab omkring et råt, rent og oprindeligt nordisk landskab, bestående af høje bjerge, vindblæste sletter og bølgende kornmarker.

Der etableres så at sige en tæt forbindelse mellem såvel jord og bord som fjord og bord, der påvirker både krop og bevidsthed. Det abstrakte rum er nemlig på én gang et både materielt, geografisk og værdiladet sted (5). Det materielle sted afstedkommer en kropslig oplevelse, mens det værdiladede sted til stadighed tilegnes og fortolkes og derfor resulterer i en bevidstheds-

mæssig oplevelse. Endelig fungerer det nordiske terroir som geografisk afgrænsning og dermed modstykke til de allerede etablerede franske eller italienske terroirs.

Leg med sanser

For det tredje er fortællingen om Det Ny Nordiske Køkken en leg med sanser, som aktiverer både øjne, ører, næse og mund. Der efterstræbes størst mulig balance mellem smag, lyd, duft og tekstur i de klare og støvede farver, bløde og sprøde teksturer samt salte, syrlige, søde og bitre smagsnuancer. Det resulterer i enestående sanseoplevelser, som ofte nærmer sig kulinariske kunstværker. På den måde genskaber Det Ny Nordiske Køkken samtidig respekten for smags-, lugte- og følesansen, som typisk er blevet nedvurderet til fordel for høre- og synssansen (6).

Den sanselige oplevelse kan dog også bruges til at aktivere følelser og erindring. Dels kan den vække sanselig erindring ved at genskabe en sanselig situation fra fortiden, såsom duften af nyslået græs eller smagen af årets første asparges. Dels kan den udfordre den sanselige erindring ved at bruge utraditionelle råvarer, fx mælkeskind, kyllingeskind eller kartoffelskræller, som normalt ikke forbindes med noget spiseligt.

Terroir

Begrebet terroir er et fransk fagudtryk fra vinens verden, som betegner druens vækstbetingelser, dvs. klimaforhold, jordbundsforhold og dyrkningsmetode. Vinens smag, struktur og udseende afhænger således af det terroir, druerne er dyrket i. På samme måde argumenterer Det Ny Nordiske Køkken for, at mads smag, struktur og udseende afhænger af det terroir, den enkelte råvare er dyrket i.

Kulinarisk totaloplevelse

Hvert måltid i Det Ny Nordiske Køkken udgør således en kulinarisk totaloplevelse, som iscenesætter maden mellem natur og erindring på et både tidsligt, rumsligt og sanseligt niveau.

Fortællingen om Det Ny Nordiske Køkken får på den måde sin helt egen kant, identitet og personlighed, som den spisende i bogstaveligste forstand kan indtage og inkorporere i både krop og bevidsthed. Man spiser sig så at sige til et unikt stykke Norden.

Men hvilken betydning har Det Ny Nordiske Køkken i en bredere social og kulturel kontekst, og hvad kan den moderne forbruger bruge fortællingen til i en identitetsmæssig sammenhæng?

Alternativ til fødevarerindustrien

For det første imødekommer Det Ny Nordiske Køkken det moderne menneskes behov for at føle sig som et unikt jeg. Det er opstået i en tid præget af omfattende identitetsmæssige forandringer, hvor man ikke længere fødes ind i et fast familie- eller arbejds-mønster. Man må derfor langt hen ad vejen skabe sin egen identitet, fx ved at spise sig til den. Samtidig har fødevarerindustrien i stigende grad elimineret sammenhængen mellem mad og identitet i sine produkter til fordel for produktion af mere eller mindre anonyme fødevarer. Fødevarerindustrien har således ikke bidraget positivt til det senmoderne menneskes refleksive projekt, men har derimod øget skellet mellem producent og konsument. Det Ny Nordiske Køkken opstiller et alternativ til den moderne fødevarerindustri ved at iscenesætte de enkelte råvarer som en genealogisk gestaltning (7). Det vil sige at konstruere en fortælling om madens historiske, biologiske og geografiske herkomst for på den måde at reetablere sammenhængen mellem mad og identitet.

Lokalt, nationalt og regionalt fællesskab

For det andet imødekommer Det Ny Nordiske Køkken det enkelte menneskes behov for at være del af et fællesskab. Trods tidens fokus på individet er der de senere år opstået en fornyet interesse for det lokale, regionale og nationale fællesskab. Ikke forstået som en tilbagevenden til et nationalromantisk enhedsfællesskab, men nærmere som et symbolsk lokalt, nationalt eller regionalt fælles-

Manifest for Det Ny Nordiske Køkken

Vi nordiske kokke finder tiden moden til at skabe et Nyt nordisk Køkken, der i kraft af sin velsmag og egenart kan måle sig med de største køkkener i verden. Det Ny Nordiske Køkken skal:

1. Udtrykke den renhed, friskhed, enkelhed og etik, som vi gerne vil forbinde med vores region
2. Afspejle de skiftende årstider i sine måltider
3. Bygge på råvarer, som bliver særligt fremragende i vores klimaer, landskaber og vande
4. Forene kravet om velsmag med moderne viden om sundhed og velvære
5. Fremme de nordiske produkters og producenters mangfoldighed og udbrede kendskabet til kulturerne bag dem
6. Fremme dyrenes trivsel og en bæredygtig produktion i havet og i de dyrkede og vilde landskaber
7. Udvikle nye anvendelser af traditionelle nordiske fødevarer
8. Forene de bedste nordiske tilberedningsmetoder og kulinariske traditioner med impulser udefra
9. Kombinere lokal selvforsyning med regional udveksling af varer af høj kvalitet
10. Invitere forbrugere, andre madhåndværkere, landbrug, fiskeri, små og store fødevarerindustrier, detail- og mellemhandler, forskere, undervisere, politikere og myndigheder til et samarbejde om dette fælles projekt, der skal blive til gavn og glæde for alle i Norden (3)

Referencer

1. Fischler, C. "Food, Self and Identity" in: Social Science Information, vol. 27, nr. 2, 1988, s. 275-292
2. Jørgensen, C R. Identitet. Kulturelle og kulturanalytiske perspektiver. Hans Reitzels Forlag, København, 2008
3. <http://nynordiskmad.org/om-nnm-ii/koeksmanifestet/om01/>
4. Berg Eriksen, T. Tidens historie, Tiderne Skifter, København, 1999
5. Kayser Nielsen, N. Steder i Europa. Omstridte byer, grænser og regioner, Aarhus Universitetsforlag, 2005
6. Howes, D. "Empire of the Senses" in David Howes (red.): Empire of the Senses. The Sensual Culture Reader, Berg, Oxford, 2005
7. Burstedt, A. Fredriksson, Cecilia & Jönsson, Håkon: Mat. Genealogi och gestaltning, Studentlitteratur, Lund, 2006
8. Adriansen, I.: Nationale symboler i Det Danske Rige 1830-2000, Museum Tusulanums Forlag, Københavns Universitet, 2003, bd. I og II



skab (8). Med sit brede fokus på natur og erindring kan Det Ny Nordiske Køkken betragtes som udtryk for et erindringsfællesskab, der forankrer den spisende i en fortælling om den nordiske historie og kulturarv. Dermed er Det Ny Nordiske Køkken også med til at (re)etablere idéen om en fælles lokal, regional og national identitet i Danmark og i Norden, som tilfredsstiller den enkeltes trang til at indgå i en form for kollektiv samhørighed.

Det Ny Nordiske Køkken mellem sundhed og fortælling

Det Ny Nordiske Køkken er således ikke udelukkende et sundt køkken i ernæringsmæssig forstand, men det bidrager også til den mentale sundhed. Det er opstået i en tid med behov for en ny nordisk identitet og et nyt syn på nordisk historie og kulturarv som modstykke til tidens globale og individuelle tendenser.

Og fortællingen om Det Ny Nordiske Køkken virker. Det vidner seertallene på tv-programmer som Bonderøven, Camilla Plum eller Smag på Norden med Claus Meyer om. Og det vidner de utallige udgivelser af kogebøger med et nordisk tilsnit om.

Af og til bliver fortællingen så stærk, at den ligefrem går ind og overskygger hensynet til sundheden. Tag fx den stigende interesse

for salt. På den ene side ved enhver veloplyst borger, at salt i større doser ikke er sundt. Ikke desto mindre har vi de senere år været vidne til intet mindre end en salthype, hvor salt er blevet koblet på den nordiske fortælling om velsmag, naturlighed og autenticitet.

Det vidner om, at mad i stadig højere grad fortolkes og tilskrives mening. Også selvom fortællingen skulle være i direkte modstrid med de sundhedsmæssige anbefalinger. For at forankre den sunde nordiske mad i den almindelige borgers hverdag og bevidsthed, burde man måske i højere grad kombinere ernæring, sundhed og sygdomsforebyggelse med den stærkt identitetsskabende fortælling om Det Ny Nordiske Køkken. Det kunne give mulighed for at bedrive folkeoplysning på en ny og anderledes måde til gavn for både den fysiske og mentale sundhed.

malene.b.b.andersen@gmail.com

"Grove Løjer" - Tid til en sundere familie

Bogen er udgivet af FDB. 160 sider, 149,95 kroner

Anne W. Ravn har skrevet en sjov og letlæselig bog for familien, der gerne vil leve sundere i hverdagen, men faktisk også for alle andre, der har lyst til en sundere hverdag med fokus på sund mad og motion. Det er positivt ved bogen, at den er uden "frelste løftede pegefingre", og den er så fyldt med billeder og "talebobler", at man får lyst til at bladere i den mange gange. Det er bare "en glad bog".

Bogen tager udgangspunkt i tre danske børnefamiliers hverdag og er opbygget med kapitler som "madtider", fx grøntsagstid, morgen-tid, aftentid, hurtig mad osv. De tre familier er alle bevidste om, at sund mad og motion skal være en sjov del af hverdagen, og der øses ud af alverdens idéer.

Det er befriende, at bogen ikke fremstiller et glansbillede af, at det er let at leve sundt, og at der er dage, hvor det i praksis er svært at tage sunde valg. Bogen har også plads til kanelnegle og besøg i ishuse efter en lang cykeltur. Men grundlaget er masser af idéer til

og opskrifter på sund mad og gode idéer til at få motion ind i hverdagen. Det gøres ikke uoverkommeligt i bogen at leve sundt, og det er noget, der giver familierne masser af energi, overskud og livskvalitet.

Bogen fokuserer på nydelsen ved at leve det sunde liv, frem for at det bliver meget besværligt, kedeligt og en sur pligt. En rigtig god bog med idéer hele vejen rundt i livet til store og små, der gerne vil spise sundere og motionere lidt mere i hverdagen.

Bogen er anmeldt af Kirsten Færgeman, Sundhedskonsulent, Skanderborg kommune



**DET SMAGER IKKE
BEDRE END ANDRE.
OG DET ER SIKKERT
NOGET DYRERE.**

**MEN BECEL PRO.ACTIV
INDEHOLDER PLANTESTEROLER.
PLANTESTEROLER SÆNKER
KOLESTEROLINDHOLDET
I BLODET.**

**Udelukkende
til dig, som vil
sænke dit
kolesteroltal!**



www.becel.dk

Becel pro.activ er udelukkende for personer, der ønsker at sænke kolesterolindholdet i blodet og bør anvendes som led i en sund livsstil med en afbalanceret og varieret kost med frugt og grøntsager. Becel pro.activ er muligvis ikke egnet til gravide, ammende eller børn under 5 år. Personer, der indtager kolesterolsænkende medicin, bør kun bruge produktet under lægeligt tilsyn. Den gavnlige effekt opnås ved et dagligt indtag på 1,5 g - 2,4 g plantesteroler. Dagligt indtag af mere end 3 g giver ingen yderligere effekt, og bør undgås. 30 g (6 teskeer) Becel pro.activ smørbart plantefedtstof indeholder 2,25 g plantesteroler.

Nye regler om moms med hjælp fra FaKD

- Både behandling og forebyggelse er nu momsfri

I løbet af 2010 henvendte flere privatpraktiserende medlemmer sig til FaKD, efter at de havde fået henvendelser fra SKAT om opkrævning af moms af deres ydelser. Skat havde indledt en moms-undersøgelse af det, man kaldte "alternative behandlere". Det provokerede naturligvis medlemmernes faglighed. Kliniske diætister er efter autorisationsloven anerkendt som sundhedspersoner. Men SKATs undersøgelse lagde også op til en diskussion om momsfritagelsen af kliniske diætisters virksomhed. Efter at vi havde taget kontakt til de skattecentre, der behandlede sagerne, lykkedes det at få en overordnet forhandling med Skatteministeriet, der i vidt omfang var lydhør over for FaKDs synspunkter.

Skatteministeriet har forståeligt nok behandlet sagen ud fra en bestemmelse i momsloven (§ 13, stk. 1), der fritager "egentlig sundhedspleje" fra moms. Skatteministeriet havde dog fra starten ikke syn for de afgrænsninger af faggruppernes arbejde, som følger af reglerne om uddannelsen til professionsbachelor i ernæring og sundhed (PBES) og reglerne i autorisationsloven. Her har FaKD kunnet bidrage konstruktivt, og i første omgang kan vi glæde os over, at kliniske diætister og andre PBES ikke længere betragtes på linje med "alternative behandlere". Det skurrer dog stadig i ørerne, at Skatteministeriets nye regler sætter både diætbehandling og forebyggelse under fællesbetegnelsen "kostrådgivning".

Men når dette er sagt, kan vi da glæde os over indholdet af de nye momsregler. Kliniske diætister, der udfører diætbehandling, har i mange år været momsfri. Det er de fortsat. Men de nye regler fritager også forebyggende ernæringsrådgivning.

Momsfritagelsen gælder, når:

(...) rådgivningen har til formål at forebygge, diagnosticere, behandle og så vidt muligt helbrede sygdomme eller sundhedsmæssige uregelmæssigheder."

De nye regler stopper dermed også den diskussion om konkurrenceforvridning mellem kliniske diætister og andre PBESere, som vi ind imellem har hørt i sagerne om misbrug af titlen klinisk diætist. Der er nu momsfritagelse af ernæringsrådgivning - også selvom den har til formål at forebygge sygdomme m.v. Det gælder, uanset om ernæringsrådgivningen udføres af en klinisk diætist eller en anden PBESer.

Skatteministeriet definerer i forhold til momsfritagelsen "diætbehandling" således:

"(...) kostrådgivning rettet mod syge mennesker, der i forvejen er diagnosticeret af en læge. Diætbehandlingen sikrer, at de enkelte patienter holder en særlig diæt med henblik på at behandle den konkrete sygdom.

At der skal være tale om en diagnosticeret sygdom betyder, at patienten skal være blevet diagnosticeret af en læge, men det kræves ikke, at lægen har foretaget en egentlig henvisning til leverandøren af kostrådgivningen."

Ernæringsvejledning - det forebyggende arbejde - som nu også er momsfrit - defineres af Skatteministeriet således:

"(...) kostrådgivning rettet mod umiddelbart raske mennesker, hvor forebyggelse er formålet med ydelserne. Momsfritagelse af disse ydelser forudsætter, at der er tale om en særlig forøget risiko for en eller flere konkrete sygdomme (...)

Dette betyder i praksis, at momsfritagelse af ernæringsvejledning forudsætter, at modtageren af ydelserne har eksempelvis

- forhøjet blodtryk
- forhøjet blodsukker
- forhøjet kolesteroltal
- BMI på 30 og derover

idet alle disse tilstande medfører væsentligt forøget risiko for udvikling af sygdomme i form af type 2-diabetes, hjerte- og kar-sygdomme mv."



Af praktiske årsager tages der i den momsmæssige vurdering alene udgangspunkt i BMI som målestok for, hvornår man er overvægtig. Momsfritagelse i relation til overvægt, når denne betingelse ikke er opfyldt, kan alligevel opnås, såfremt der foreligger en lægehenviisning eller en lægeerklæring, hvoraf det fremgår, at der er en terapeutisk indikation for behandlingen.

De ydelser, der herefter er momspligtige, er kostvejledning af raske personer eller personer, der ikke er i risiko for konkrete sygdomme. Skatteministeriet betegner det således, at disse ydelser tjener "skønheds- eller velværemæssige formål". Her skal altså opkræves moms, uanset om ydelsen udføres af en klinisk diætist eller en anden PBESer eller for den sags skyld en person uden (denne) uddannelse. Og det betyder, at hjælp til vægttab på et par kg mindre på sidebenene vil være svær at argumentere momsfrigørelse for, hvis ikke BMI er over 30 – så vær opmærksom på dette.

For at sikre dokumentation for at ens ydelser er momsfri, stiller SKAT fremadrettet det krav, at de privatpraktiserende skal kunne fremlægge en faktura, en journal eller lignende, der meget kort beskriver, hvem der er blevet behandlet og hvilken diagnosticeret sygdom eller sundhedsmæssig uregelmæssighed, der er tale om. Når der ikke er tale om diætbehandling med ernæringsvejledning, stiller SKAT krav om, at det målte BMI, blodsukker eller kolesterol tal fremgår. I de tilfælde, hvor der ikke foreligger en skriftlig henvisning fra en læge eller en lægeerklæring, er det en forudsætning for momsfrigørelse, at leverandøren i forbindelse med en konsultation, hvor patienten er mødt personligt op, har konstateret, at betingelserne er opfyldt.

SKATs nye regler kan læses her:

<http://www.skat.dk/SKAT.aspx?old=1942261&vld=0>

Reglerne giver dog stadig ikke konkret svar på, hvordan man skal forholde sig, hvis man via forsikringsaftale eller virksomhedsaftale er ude på en virksomhed og vejlede medarbejdere. Umiddelbart

vil dette nemlig altid være momspligtigt, da det ikke kan forlanges, at medarbejderne stiller med lægeerklæring for at bevise en evt. diagnose. Desuden vil man som regel arbejde for virksomheden, der som regel ikke kan være momsfrigørelset. SKAT medgiver dog, at det er et gråzoneområde, og det bedste råd er at anmode SKAT om et bindende svar på, om det, man foretager sig, kan være momsfrigørelset. Dette kan gøres via SKATs hjemmeside, hvor man under "rådgivning" kan finde et skema til at søge om bindende svar. Det koster 300 kr., og SKAT skal svare inden 3 måneder. På den måde kan man sikre sig, at man ikke gør noget forkert, og på denne måde kan der også tages højde for alle de individuelle forhold, der kan være tale om, og som ikke kan tages højde for ved en generel vejledning som denne.

Og husk, der gælder stadig en minimumsregel (momslovens § 49), der betyder, at man ikke skal opkræve moms og momsregistreres, hvis man ikke leverer momspligtige ydelser for over DKK 50.000 årligt.

Til gengæld skal man så svare lønsumsafgift i stedet for – så lad ikke momsdiskussionen afskrække fra at påtage sig nogle af de mange ernæringsopgaver, der ligger og venter derude. Og lad os glæde os over, at FaKD har kunnet hjælpe til med en så væsentlig problemstilling for alle PBESere og øvrige ernæringsprofessionelle.

hkn@norsker.eu



Møde- og kongreskalender 2011

29. juni – 1. juli:

EASO Björntorp Symposium: Neuroendocrine Influence on the Metabolic Syndrome, Göteborg, Sverige. Yderligere informationer findes på www.easo.org/meetings_symposium

23. august:

Step by Step Seminar. Kan vi ændre børns præferencer for sundere mad?

Afholdes på Aarhus Universitet, Auditorium 1, Teologi, lokale 012, bygning 1441, Tåsingegade 3, 8000 Aarhus C.

Se mere på <http://www.asb.dk/forskning/forskningscentreoggrupper/forskningscentre/mapp/stepby-stepseminar/>

Tilmelding på mapp@asb.dk, senest den 12. august

24. – 26. august:

10th Nordic Public Health Conference, Turku, Finland

Se flere oplysninger på www.thl.fi

3.-6. september:

ESPEN kongres, the 33rd Congress of Clinical Nutrition and Metabolism, Göteborg, Sverige.

Se program på http://www.espen.org/congress/gothenburg2011/Preliminary_Programme.pdf

29. + 30. september (samme program begge dage):

Landbrug & Fødevarers diætistmøde

Se flere oplysninger senere på (www.diaetistforum.dk)

29. – 30. september:

7. MDT symposium i Malmø. Multidisciplinary Team Symposium for gastric bypass behandling ved adipositas. Se flere oplysninger på www.mdtsymposium.com

26. – 29. oktober:

11th European Nutrition Conference – FENS, Madrid, Spanien.

Se flere oplysninger på www.fensmadrid2011.com

10. – 12. november:

4th European Public Health Conference 2011: Public Health and Welfare, Bella Center, København.

Se flere oplysninger på www.eupha.org/site/upcoming_conference.php

2012

Juni:

10. Nordiske Ernæringskonference, Island



BESTYRELSESUDVALG

Forretningsudvalg: Formand Ginny Rhodes og kasserer Helle Ronneby

Hjemmesideudvalg: Formand Ginny Rhodes, næstformand Mette Pedersen og Maria Gamborg

PR-udvalg: Formand Ginny Rhodes og næstformand Mette Pedersen

Redaktionsudvalg: Ginny Rhodes

Medlemsudvalg: Margit Oien Nielsen, Karen Thomsen og Dorthe Wiuf Nielsen

Fagligt udvalg: Dorthe Wiuf Nielsen og Anne Sofie Wendelbo

Nordisk Dietistforening/Nordic Dietetic Association: Sekretær Helle Skandorff Vestergård

I august er temaet "Måltider: Nytte, næring og nydelse"

Let's go **fruity!**

ny



- Ny NutriniKid Smoothie Sommerfrugt med **enestående smag**
- Giver børnene **flere valgmuligheder**
- I en **attraktiv og praktisk 200 ml flaske**
- **Ernæringsmæssig komplet** til børn
- **Unik MF6 Multi Fiber** blanding for bedre tarmflora

For yderligere information om NutriniKid Smoothie kan du kontakte vores kundeservice på 7021 0709 eller se www.nutricia.dk

NUTRICIA
NutriniKid
Smoothie