



## Rapport fra Høstseminar NSE og NFE: «Karbohydrater og helse»

4. november 2011, Atlantis Medisinske Høgskole, Oslo

Av Pernille Baardseth

Karbohydrater og helse ble valgt som tema sett i lys av den pågående kostdebatten. Det var stor interesse med 212 deltagere fra myndighetene, kunnskap, bedrifter, forbrukere og utdanning. Det var 10 sponsorer som hadde en flott utstilling i område hvor mat og drikke ble servert. Det ble mye summing og gode diskusjoner.

Seminaret ble åpnet med NSEs 30 års historie fra stiftelsen i 1981 og fram til i dag. Et av formålene med NSE er å arrangere et årlig seminar. Temaene i de første årene var enkeltstoffer som vitamin A og D, folsyre, jern, omega-3 og kolesterol. Senere ble temaene flere som barn og ernæring, kosthold og kreft, matvareallergi, bestråling av matvarer, er det fortsatt sunt med brød og poteter? Frammøte var ca 100 deltagere fram til 2005 da seminaret ble avlyst på grunn av for liten deltagelse. Da tok NSE kontakt med andre ernæringsfysiolog foreninger for å diskutere om å ha et fellesarrangement. Norsk forening for ernæringsfysiologer (NFE) var villige og i 2007 var det første seminaret med temaet Sjømat og omega-3 fettsyrer – i et forsknings- og forbrukerperspektiv med 130 deltagere. Siden har NSE og NFE arrangert sammen med tema Sosiale ulikheter i helse og ernæringskommunikasjon med 145 deltagere, Ernæring tidlig i livet med 150 deltagere og Ernæring, trening og prestasjon med over 300 deltagere.

NSE har også arrangert Nordisk ernæringskonferanse i 1984 og 2004, og European Nutrition Conference i 1999. Overskuddet fra disse konferansene har gått til et fond. Renteinntektene deles ut til medlemmer etter søknad for deltagelse i ernæringskonferanser, samarbeid, kompetanseutvikling og tiltak innen ernæring.

Følgende foredragsholdere ble invitert:

Anja Olsen Danish Cancer Society, Copenhagen som er prosjektleder i NoCE (Nordic Centre of Excellence) HELGA: Nordic Health – Wholegrain food med Professor Anne Tjønneland som koordinator. De har publisert følgende artikkel: Olsen, A., Egeberg, R., Halkjær, J., Christensen, J., Overvad, K., Tjønneland, A. Healthy aspects of the Nordic diet are related to lower total mortality. J. Nutrition 2011, 141, 639 – 644. Hun snakket om – Helseaspekter ved den Nordisk diett

Espen Rostrup jobber som lege på Haukeland Universitetssykehus Hjerteavdelingen og leder prosjektet Effekten av kombinert varme- og elektrisk muskelstimulering ved vektreduksjon med lavkarbo-diett hos overvektige. Han tok for seg Balansert lavkarbodiett.

Torunn Nordbø daglig leder i Opplysningskontoret for Brød og Korn er utdannet ernæringsfysiolog og har tatt baker og konditor grunnkurs. Hun snakket om Hvordan fokus på brød og korn i forhold til ernæring har endret seg i løpet av de siste 30 årene.

Andreas Eenfeldt, lege, spesialist i allmenntidrett, Sverige. Skrevet boken Matrevolusjonen. Han fortalte om Lavkarbodiett ved fedme og diabetes: hva sier forskningen?

Linn Anne Brunborg, PhD i human ernæring, Norgesmøllene. Hun tok for seg Hvilken utfordring har industrien til å utvikle sunnere produkter og måltider.

Honorar til foredragsholdere pluss reisekostnader kom på kr 23.860,-, så bidraget på kr 15000,- fra NSE Fondet takker vi for.

#### Utstillere.

Forlaget Lille Måne  
Helsemagasinet VOF  
Nettbutikk AllergiMat.no  
Nettbutikk for helse og velvære Arnika.ni  
Opplysningskontoret for brød og korn brodogkorn.no  
Opplysningskontoret for egg og kjøtt MatPrat.no  
Opplysningskontoret for frukt og grønt Frukt.no  
Solaray  
Soma Nordic

Evaluering av seminaret ble gitt av 61 deltagere som ga både ris og ros til faginnholdet og det tekniske.

#### Statistikk

Svært interessant =5 Ikke interessant = 1

	Baardseth	Nordbø	Olsen	Rostrup	Eenfeldt	Brunborg
Gj. Sn	2,47	2,02	4,89	4,27	3,97	3,03

#### Kommentarer foredragsholdere

A. Olsen

Bra faglig nivå, Seriøst, grundig, supert, Svarte bra på spørsmål, oversiktlig og konkret, Superbra – vanskelig å forstå dansk

E. Rostrup

Bra. Hva med å se begge sider av en sak? Interessant, Bra faglig nivå, Knallbra, Dette innlegget burde ha vært først, For detaljert på kolesterol. Ellers veldig bra. Informativt, balansert, Veldig godt foredrag, Provoserende cherry picking av vitenskapelige studier, utelukker nyere metastudier, nevner ikke de store metodiske svakhetene ved studiene som kunne tas til inntekt for lavkarbo, Ikke nyansert syn, litt barnslig, Hva med lavkarbo og friske mennesker? Hadde håpet på mer balansert foredrag, Brukte for mye tid på lipoprotein metabolismen. Var lite kritisk til de lavkarbostudiene han viste, Savnet objektivitet

A. Eenfeldt

Viste mye til enkeltindivider og man kan ikke basere råd på det, Litt vel populistisk, Useriøst,



ikke tilpasset fagpersoner, Overfladisk - for lavt nivå ift deltagere, Kunne gått mer i detalj rundt mekanismer, Hadde håpet på mer balansert foredrag, For popularisert, Ensidig og lite relevant. Kjempebra. En god foredragsholder – troverdig, Litt uklar om dette gjaldt syke/friske mennesker, men kom bra fram i debatten, Inspirerende, litt lite nyansert, Men vi anbefaler ikke boller, kaker og raske karbohydrater vi heller.

L. Brunborg

Dette er for dårlig. Vi er ernæringsfysiologer, For mye reklame for Norgesmøllene, Ikke helt i henhold til tittel. Litt for mye om selskapet (selv om det var interessant). Hvor ble det av industriens utfordringer? Dyktig, men litt problematisk at hun representerer Møllereis, Bra motpart til de to foregående forelesere, Endelig litt balanse, Veldig bra

P. Baardseth

For langdrygt, For mye historie, Visste lite om NSE fra før, OK

T. Nordbø

Bare tall. Fryktelig kjedelig, Virket som hun trodde hun snakket til personer uten kunnskap om ernæring, Burde gitt eksempler på hva man må spise av grønnsaker som vokser over jorden for å nå 30 g fiber. Problematisk at hun er industrifinansiert, Svarte ikke på tittelen, Statistikk om kornforbruk - ikke svar på om brød var sunt, For lite detaljer og dybde kunnskap vedr ernæring, Savnet problematisering av temaet - brød og boller i lavkarbo. Sukkerarter, tilsatt sukker, stivelse etc, Undervurderte publikum, lite ny info, Mye ukorrekte tall! Hadde håpet på mer forskningsresultater på helse, ikke bare brødspising, Fint med mer info om mineraler, jern og vitaminer, mangler ved ikke å spise korn f eks mot barn

Stemningen og diskusjonene var gode, og jeg vedlegger et referat fra Frisk og Funksjonell som jeg synes reflekterer hvordan seminaret ble mottatt.

<http://friskogfunksjonell.wordpress.com/2011/11/07/hostseminar/>