

VELKOMMEN



Norsk Selskap for Ernæring
og
Norsk Forening for ernæringsfysiologer



NSE + NFE seminarer

- Sjømat og omega-3 fettsyrer – i et forsknings- og forbrukerperspektiv 16. november 2007 Deltagere 133
- Sosiale ulikheter i helse og helse- og ernæringskommunikasjon 17. oktober 2008 Deltagere 145
- Ernæring tidlig i livet 23. oktober 2009 Deltagere 150
- Ernæring, trening og prestasjon 3. november 2010 Deltagere >300
- Karbohydrater og helse 4. november 2011 Deltagere > 250

Norsk Selskap for Ernæring og Norsk Forening for ernæringsfysiologer

Deltagere fra

Myndighetene
Kunnskap – universitet, høyskoler, institutter
Bedrifter
Forbrukere
Utdanning/Studenter

Norsk Selskap for Ernæring og Norsk Forening for ernæringsfysiologer



NSE historie

Leder Pernille Baardseth

Norsk Selskap for Ernæring 30 års jubileum 2011

- Etablert 20.01.1981
- Nasjonalt kontaktorgan IUNS & FENS



- Nordisk ernæringskonferanse i 1984
overskudd kr 90 000 til et Fond



Kongresser arrangert av NSE

- Nordisk ernæringskonferanse i Bergen 18 – 21 juni 1984
- The 8th European Nutrition Conference Lillehammer, Norway, 17-19 June 1999
- Nordisk ernæringskonferanse i Tønsberg 20 – 23 juni 2004

FENS møte i Madrid oktober 2011



IUNS møte i september 2013



Fagmøter

- Fagmøter 1982 – 1989
 - Vitamin D
 - Vitamin A
 - Folsyre
 - Jern
 - Omega-3
 - Kolesterol

Fagmøter

- Barn og ernæring 1990
- Energiomsättning hos mennesker 1991
- Kosthold og kreft 1992
- Manipulering med mat 1992
- Hvem bestemmer hva vi skal spise? 1993
- Oksydativt stress – antioksidanter – behov og betydning 1994
- Functional foods – utfordringer for næringsmiddelbedrifter, hodebry for myndighetene 1994
- Matvareallergi- og intoleranse 1995
- Bestråling av matvarer 1996
- Kroppsvekt og helse 1997

Fagmøter

- Kan vi stole på maten? 1998
- Hva er sunt med sunn mat? Kritisk blikk på 5 om dagen 1999
- Hvorfor genmodifisert mat? – Hvorfor ikke? 2000
- Motedietter 2001
- Er det fortsatt sunt med brød og poteter? Fett, karbohydrater og proteiners plass i kostholdet 2002
- Bær, den glemte ressurs i det norske kostholdet? 2003
- Hverdagskost – er valget ditt? 2004
- Symposiet i 2005 avlyst 27 påmeldte
- Diskusjon om samarbeide med andre foreninger

Hva har skjedd på fagfronten?

- WHO Global strategy on Diet, Physical Activity and Health 2004
- Redusere sukker og salt,
- Endre fettkvaliteten (mettet til umettet)
- Øker fiber innholdet

Teknologi utfordring

Ernæringsutfordringene

Forankret i

- Handlingsplanen for bedre kosthold (2007 – 2011)
 - Bedre befolkningens kosthold
 - Redusere sosiale forskjeller i kostholdet
- Strategier
 - Gjøre det enklere å velge sunt
 - Styrke kunnskapen hos forbrukere om mat, kosthold og ernæring

Oppfølging

- Kostråd for å fremme folkehelsen
- Nordiske næringsstoffanbefalinger (under revisjon)

Sunnere produkter og menyer

- Samarbeide med matvareindustrien
- Tilgjengelighet
 - KBS, HORECA, kjede/butikk
- Pris/merking

Ny kunnskap om helse effekter

knyttet til naturlige komponenter i kjøtt, planter, korn og melk



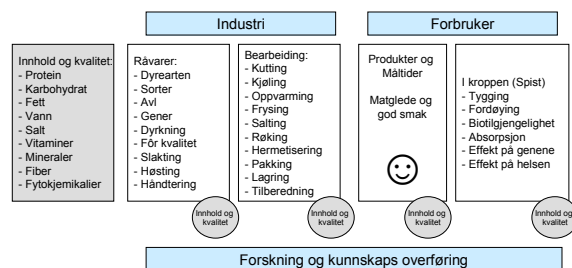
- antioksidanter
- mineraler
- melkesyre bakterier
- fiber



- ulike fettsyrer
- komplekse karbohydrater



Komplisert sammenheng



Aftenposten 28.10.2011

Den totale karboforviring

Den totale karboforvirring

Det hersker total forvirring i media rundt brøken av bagrøst karbohydrater i diettsammenheng. Når man leser artikler skrevet om dette temaet blir det nesten umiddelbart klart at her er det store og vesentlige misforståelser ute og går.

DEN FØRSTE GRUPPEN ER SUKKER OG LETTFORDØYELIGE KARBOHYDRATER = RASKT TILGJENGELIGE KARBOHYDRATER.

DISSE TAS LETT OPP I KROPPEN OG GIR RASK BLODSUKKERSTIGNING.

TYPISKE KILDER ER BRUS, GODTERI, HVITT MEL, SNACKS, PASTA, FRUKT, RIS, POTETER OG STIVELSE SOM BRUKES TIL FORTYKNINGSMIDLER I SAUSER, GODTERI, PUDDINGER OG SUPPER.

DENNE GRUPPEN GIR MYE ENERGI PÅ KORT TID

KOMPLEKSE KARBOHYDRATER = SEINE KARBOHYDRATER

I GRØNNSAKER OG GROVE KORNPRODUKTER ER HOVEDKILDEN TIL ENERGI LANGE, FORGRENEDE KARBOHYDRATER ELLER SÅKALTE POLYSAKKARIDER

DE BRUKER LENGRE TID PÅ Å HENTE UT ENERGIEN HER VI HAR VI HAR ET SAMSPILL MED VÅRE TARMBAKTERIER

KOSTFIBER

KOSTFIBER ER SEINE KARBOHYDRATER, OG FUNGERER SOM MAT FOR BAKTERIER I TARMEN = PREBIOTIKA

DE ER MED ANDRE ORD IKKE DIREKTE MAT FOR OSS, MEN VI ER AVHENGIGE AV DEM FOR Å HA EN GOD TARMHELSE.

Norsk selskap for ernæring

og

Norsk forening for ernæringsfysiologer

sammen med Atlantis Medisinske Høgskole

ønsker velkommen til Høstseminar

4. november 2011

kl 0900 – 11600

Karbohydrater og helse

Sponsorer



Høstseminar NSE og NFE – Karbohydrater og helse

09.00 – 09.30	Velkommen og NSEs historie v/leder for NSE, Pernille Baardseth
09.35 – 10.20	Hvordan fokuset på brød og korn i forhold til ernæring har endret seg i løpet av de siste 30 år v/Torunn Nordbø Opplysningskontoret for Brød og Korn
10.20 – 11.00	Kaffe/te/vann
11.00 – 11.45	Helseaspekter av den Nordisk diett v/Anja Olsen Danish Cancer Society, Copenhagen
11.45– 12.45	Lunsj
12.45 – 13.30	Balansert lavkarbodiett v/Espen Rostrup Haukeland Universitetssykehus
13.35 – 14.20	Lavkarbodiett ved fedme og diabetes: hva sier forskningen? v/Andreas Einfeldt, lege, spesialist i allmenntidning, Sverige
14.20 – 14.40	Kaffe/te/vann
14.45 – 15.30	Hvilken utfordring har industrien til å utvikle sunnere produkter og måltider? v/Linn Anne Brunborg, PhD i human ernæring, Norgesmøllene
15.30 – 16.00	Diskusjon og oppsummering