

Stockholms läns läkemedelskommitté



Stockholms läns läkemedelskommitté och Livsstilmottagningen på Karolinska Universitetssjukhuset inbjuder till

Kolhydratskolan

Bästa maten för hälsan, finns den?

Datum: Måndag 5 maj 2014, kl. 9.00–16.15,
Registrering med kaffe och smörgås från kl. 8.15.

Plats: Norra Latin, Drottninggatan 71B, Stockholm

Arrangör: Stockholms läns läkemedelskommitté och Livsstilmottagningen på Karolinska Universitetssjukhuset



Kolhydratskolan – Bästa maten för hälsan, finns den?

Utbildningsdagen sätter kolhydraterna i fokus och går från näringslära via forskning om mat och hälsa, aktuella undersökningar om svenskars matvanor, de nyligen uppdaterade Nordiska kostråden och praktiska tips om hur vi kan arbeta, till smakupplevelser. Dagens föreläsare har i sin profession ägnat många år åt mat och hälsa.

Är det sockret som gör oss sjuka? Vad säger de uppdaterade näringsrekommendationerna om kolhydraterna i maten? I oktober 2013 lanserades de nya Nordiska Näringsrekommendationerna. Över 100 nordiska kostforskare har tillsammans gått igenom tusentals nya undersökningar och formulerat vad som är den bästa maten för hälsan. Slutsatsen blir att vi bör vara noggrannare med vilken sorts kolhydrater, liksom vilken sorts fett vi väljer. Men hur kommer det sig att vi svenskar äter 17 kg lösgodis per person och år? Hur kan vi tillsammans arbeta för hälsosammare matvanor?

Frågorna är många, varför är det så viktigt med fibrer? Kan man äta för mycket fibrer? Vad är skillnaden på gelbildande lösliga fibrer och olösliga? Är det farligt att äta mycket frukt? Kan man bli beroende av socker? Vad är GI? Är lightprodukter farliga för hälsan?

Fortbildningstillfället riktar sig till alla som möter patienter i vården som behöver råd om mat för hälsans skull. Enligt Socialstyrelsens riktlinjer om levnadsvanor bör alla som behöver hjälp med ohälsosamma matvanor få kvalificerad rådgivning och uppföljning. Vi i vården behöver uppdatera våra kunskaper och bli bättre på att individualisera våra råd om mat.

Vi önskar dig varmt välkommen till en spännande och smakrik dag!

Mai-Lis Hellénus
Professor
Livsstilmottagningen
Karolinska Universitetssjukhuset
Stockholms läns landsting

Eva Andersén Karlsson
Docent, överläkare
Enhetschef, Läkemedelsstöd
Ordförande, Stockholms läns läkemedelskommitté
Stockholms läns landsting

Information

Datum: Måndag den 5 maj 2014, kl. 9.00–16.15.
Registrering med kaffe och smörgås från kl. 8.15.

Plats: Norra Latin, Drottninggatan 71B, Stockholm. Lokal: Pelarsalen. T-bana: Hötorget

Målgrupp: Läkare, sjuksköterskor, dietister samt andra intresserade yrkesgrupper

Avgift: Ingen. Kursen är kostnadsfri men kursplats som inte avbokas debiteras till full kostnad.

Arrangör: Stockholms läns läkemedelskommitté och Livsstilmottagningen, Karolinska Universitetssjukhuset

Anmälan: Senast 28 april 2014 på www.janusinfo.se/fortbildning
Bekräftelsen kommer till din e-post!

Information: Kontakta marie.schill@sll.se, eller astrid.markuske-kallstrom@sll.se

Program

8.15–9.00	Registrering och fika
9.00–9.15	Inledning och presentation <i>Mattias Damberg</i>
9.15–9.30	Framtidens kock – “Min syn på mat och hälsa” <i>KC Wallberg</i>
9.30–10.30	Kolhydrater och hälsa. Från teori till praktik. <i>Mai-Lis Hellénus</i>
10.30–11.15	Vad säger de nya Nordiska näringsrekommendationerna om kolhydrater? Hur stödjer Livsmedelsverket vården i samtalet om bra matvanor? <i>Anette Jansson</i>
11.15–12.45	Lunch med workshops
12.45–13.15	Skräddarsydda råd om mat <i>Mattias Damberg</i>
13.15–14.00	Vilka råd ger sjuksköterskan om kolhydrater? <i>Matthias Lidin</i>
14.00–14.45	Hur kan sjukhusdoktorn bidra till bättre matvanor? <i>Mattias Ekström</i>
14.45–15.15	Kaffe/te och bulle
15.15–16.00	Paneldiskussion
16.00–16.15	Framtidens råd om mat för hälsans skull! <i>Mai-Lis Hellénus</i>
	Avslutning och prisutdelning

Dagens föreläsare:



Mai-Lis Hellénius är professor i att förebygga hjärt-kärlsjukdom på Karolinska Institutet. Hennes fokus är mat och fysisk aktivitet. Hon är verksam som överläkare på Livsstilmottagningen vid Hjärtkliniken, Karolinska Sjukhuset i Solna. Mai-Lis är även specialistsakkunnig i hälsofrämjande frågor i Stockholms läns landsting.



Mattias Ekström är biträdande överläkare och är verksam på Livsstilmottagningen vid Hjärtkliniken, Karolinska Sjukhuset i Solna. Mattias är också ansvarig för den sekundärpreventiva verksamheten på Hjärtkliniken.



Anette Jansson är dietist vid Livsmedelsverket. Hon arbetar i ett projekt för att stötta hälso- och sjukvården i frågor som rör bra matvanor, men också med andra frågor inom nutritionsområdet. Anette arbetar på Rådgivningsenheten, som ansvarar för risk- och nyttovärderingar och vilka åtgärder som ska vidtas för att minska risker.



Mattias Damberg är docent, Karolinska Institutet, Solna, specialistläkare i Allmänmedicin, driver livsstilmottagningen på CityPraktiken, Västerås, expertgruppsledamot Fysisk Aktivitet, Läkemiddelskommittén Västmanland.



Matthias Lidin, leg sjuksköterska på Livsstilmottagningen, Hjärtkliniken, Karolinska Universitetssjukhuset. Matthias arbetar i Svensk sjuksköterskeförenings "Samtal om Levnadsvanor", ett projekt med inriktning på mat och fysisk aktivitet.



KC Wallberg är välmeriterad stjärnkock och driver restaurangen Gubbhyllan på Skansen. Han är känd för sin kärlek till svensk matkultur och kombinerar det med ett stort intresse för hälsosam mat. Han har varit verksam som kock, både i Sverige och USA, medverkat vid internationella event och i tv-produktioner. KC Wallberg håller föreläsningar om mat och har ett samarbete med Karolinska Institutet.