



Inbjudan

# Fettskolan

Bästa maten för hälsan – finns den?



Datum: Tisdagen den 19 mars 2013, klockan 8.15–16.45

Plats: Norra Latin, Drottninggatan 71 B, Stockholm

Arrangör: Stockholms läns läkemedelskommitté i samarbete med Livsstilmottagningen, Karolinska Universitetssjukhuset



# Välkommen

## Fettskolan

Bästa maten för hälsan – finns den?  
Vad säger forskningen om fettet i maten?

Det senaste decenniet har kunskapen om mat och hälsa ökat kraftigt. Trots detta har förvirringen kring vad som är den bästa maten ökat. Vi möts av motstridiga råd och många förespråkar olika dieter. I Sverige har det blivit populärt igen att äta mycket animaliska fetter och nationell statistik visar att vi äter mera smör, grädde, fet ost, bacon och rött kött. Utbildningsdagen sätter fettet i fokus och går från fettsyrakemi via forskning om kost och hälsa, aktuella undersökningar om svenskars matvanor, rykande färska uppdaterade nordiska kostråd och praktiska tips om hur vi kan jobba, till smakupplevelser. Dagens föreläsare har i sin profession ägnat många år åt frågan.

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

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

*Mai-Lis Hellénus*, professor,  
överläkare Livsstilmottagningen,  
Hjärtkliniken, Karolinska Universitetssjukhuset,  
Specialistsakkunnig i hälsofrämjande frågor  
i Stockholms medicinska råd

*Eva Andersén Karlsson*  
Ordförande Stockholms läns  
läkemedelskommitté, överläkare,  
enhetschef Hälso- och sjukvårds-  
förvaltningen

# Fettskolan

## Bästa maten för hälsan – finns den?

Onsdagen den 28 mars 2012

8.15	<b>Samling – registrering - morgonfika</b>	
9.00	<b>Inledning och presentation</b>	<i>Mai-Lis Hellenius</i> , professor, överläkare, Karolinska institutet
9.15	<b>Framtidens kock värnar om gästens hälsa</b>	<i>KC Wallberg</i> , matkreatör, Restaurang Gubbhyllan
9.30	<b>Från fettsyror via kostforskning till tallriken</b>	<i>Mai-Lis Hellenius</i>
10.30	<b>Vad är rätt fett i praktiken? Vad äter svenska folket?</b>	<i>Åsa Brugård Konde</i> , nutritionist och <i>Hanna Eneroth</i> , nutritionist, Livsmedelsverket
11.30	<b>Lunch med workshops</b>	
13.00	<b>Skräddarsydda råd om mat</b>	<i>Mai-Lis Hellenius</i>
13.30	<b>Kan sjuksköterskan prata mat?</b>	<i>Matthias Lidin</i> , sjuksköterska Karolinska institutet
14.15	<b>Hinner doktorn prata mat?</b>	<i>Mattias Damberg</i> , docent, specialist allmänmedicin, Citypraktiken Västerås
15.00	<b>Paus</b>	
15.30	<b>Paneldiskussion</b>	Samtliga föreläsare
16.15	<b>Hur ser framtiden ut?</b>	<i>Mai-Lis Hellenius</i>
16.30	<b>Prisutdelning och avslutning</b>	<i>Mai-Lis Hellenius</i>

En dag för Stockholms ST-forum 2013

## Fettskolan

# Bästa maten för hälsan – finns den?

---

Datum:	Tisdagen den 19 mars 2013, kl 8.15–16.45
Plats:	Norra Latin, Drottninggatan 71 B, Stockholm
Målgrupp:	Läkare och sjuksköterskor inom Stockholms läns landsting
Avgift:	0 kr
Arrangör:	Stockholms läns läkemedelskommitté i samarbete med Livsstilmottagningen, Karolinska Universitetssjukhuset
Anmälan:	Senast 1 mars Anmälan sker via nätet, <a href="http://www.janusinfo.se/fortbildning">www.janusinfo.se/fortbildning</a>
Bekräftelse:	Du får bekräftelse via e-post
Information:	Vänligen kontakta Marie Schill, <a href="mailto:marie.schill@sll.se">marie.schill@sll.se</a>

---

### Projektgrupp:

Professor *Mai-Lis Hellénus*  
Sjuksköterska *Matthias Lidin*  
Docent *Mattias Damberg*  
Nutritionist *Åsa Brugård Konde*  
Nutritionist *Hanna Eneroth*  
Enhetschef *Marie Schill*  
Kock *KC Wallberg*  
Sekreterare *Karin Björklund-Jonsson*