

- ▶ **Sundere alderdom med mere livsglæde for sårbare ældre**
- ▶ **Nye Nordiske Næringsstofanbefalinger**
- ▶ **ONCA konference 2023**
- ▶ **Klummen**

Sundere alderdom med mere livsglæde for sårbare ældre

Af Pernille Hansted, Kost- og Ernæringsforbundet
Kost og Ernæringsforbundet, FOA og Ældre Sagen er gået sammen om et politisk udspil med fem forslag til, hvordan mad og måltider bør være en del af fremtidens ældrepleje og sundhedsvæsen – til gavn for både den enkelte ældre og for samfundet. De fem forslag er:

- Ældres behov er forskellige – det skal deres mad også være
- Brug for særligt fokus på svækkede ældres ernæring
- Rammer for det gode måltid, selvbestemmelse og frit valg
- Balance mellem klimatiltag, madkultur og ernæring
- Madfællesskaber mod ensomhed og oplysning om sund mad

Ambitionerne for det politiske budskab er, at de fem forslag kan bidrage til en værdig og sund alderdom hvor alle ældre, der modtager mad i egen bolig, bor på plejehjem eller er indlagt på sygehus, hver dag får ernæringsrigtige, appetitlige og velsmagende måltider, der passer til deres individuelle behov.

Se udspillet her: [Ældremadsudspil 2023 \(kost.dk\)](https://www.kost.dk/eldremadsudspil2023)

Nye Nordiske Næringsstofanbefalinger

Af Resume fra <https://www.norden.org/da/news/information/newsletter-sign-up>

Nye Nordiske Næringsstofanbefalinger har banebrydende nyt, og kigger i høj grad også på miljøhensyn.

Fakta/De nordiske næringsstofanbefalinger 2023, NNR2023

- Det anbefalede indtag eller referenceværdierne for ni næringsstoffer er ændret væsentligt sammenlignet med den forrige udgave: E-vitamin, B6-vitamin, folat, B12-vitamin, C-vitamin, tiamin, calcium, zink og selen.
- Bælgplanter: Der anbefales et større forbrug, primært på grund miljøaspekter.

- Alkohol: Eftersom der ikke kan sættes en sikker grænse for alkoholforbrug, er anbefalingen i NNR2023, at alle skal undgå at drikke alkohol. Ved indtagelse af alkohol skal indtaget være lavt. Denne anbefaling gælder også for ammende kvinder. En mere restriktiv anbefaling (ingen alkohol) gælder for børn, unge og gravide kvinder.
- Korn: Et øget indtag af fuldkorn bakkes op af både effekten på sundheden og miljøet. Det anbefales, at man indtager mindst 90 gram fuldkorn om dagen.
- Grøntsager, frugt og bær: Det samlede anbefalede indtag af forskellige grøntsager, frugter og bær er 500-800 gram eller mere om dagen.
- Fisk: Et øget indtag af fisk fra bæredygtigt fiskeri bakkes op af både effekten på sundheden og miljøet. Det anbefales at indtage 300-450 gram om ugen, hvoraf mindst 200 gram er fed fisk.
- Rødt kød: Af sundhedsmæssige årsager anbefales det, at indtaget af rødt kød ikke overskrider 350 gram om ugen. Mængden af forarbejdet, rødt kød bør være så lav som muligt. Af miljømæssige årsager bør indtaget af rødt kød være væsentligt lavere end 350 gram.
- De nordiske næringsstofanbefalinger udgør det videnskabelige grundlag for de nationale næringsstofanbefalinger og fødevarerbase-rede kostråd i de nordiske og baltiske lande.
- Det internationale samarbejde mellem landene har resulteret i fem tidligere udgaver af NNR. Den første blev udgivet i 1980.
- Den seneste version fra 2012 er blevet downloadet godt 300.000 gange af beslutningstagere, forskere og studerende over hele verden.

Adgang til de nye Nordiske Næringsstofanbefalinger samt et resume findes via linket her:

<https://pub.norden.org/nord2023-003/contents.html>

ONCA konferencen i Amsterdam 2023

Af Mette Holst og Henrik Højgaard Rasmussen

Årets ONCA konference foregik i Amsterdam med titlen "Continuity of nutrition care: the power of concerted efforts against malnutrition". Første dag blev afholdt i en bagende hed Zuiderkerk Amsterdam og det mest epokegørende handlede om hvordan man arbejder med at udvikle en patientcentreret tilgang til ernæringsindsatser i kommunerne og mellem sektorer. En patientrepræsentant gav til skræk og advarsel et gribende billede på hvordan man bedst taler hen over hovedet på patienter. Han opfordrede ligesom flere på dagen til at tænke relationer først i dialogen med patienter. Det samme gjorde sig gældende i et andet indlæg, der stillede spørgsmålstejn ved den udbrede effektivisering via onlinekonsultationer hvor det er vært at have øjenkontakt og læse kropssprog hos patienten der vejledes i ernæring. Dag 2 blev afholdt på hotellet i mindre workshops. En af workshop-pene handlede om implementering og arbejdet med Malnutrition Week, som har givet lande der har haft svært ved at få ernæring i praksis, et ordentligt skub i den rigtige retning. Herunder har Polen fået sat sygdomsrelateret underernæring på regeringens prioriteringsliste for sundhedsfremme. Derefter var der en workshop om prehabilitering, hvor vi havde en spændende diskussion om udsættelse af kræftbehandling for at opnå bedret ernæringstilstand inden opstart. Deltog desuden i workshops omkring diagnosen underernæring ud fra GLIM-kriterier. Diagnosen er efterhånden valideret i såvel studier der sammenligner forskellige redskaber, som studier der viser sammenhængen mellem en dårlig ernæringstilstand og kliniske outcomes. Vi har jo desværre ikke en "gold standard" at sammenligne med, så oftest er anvendt andre redskaber som f.eks. PG-SGA, MNA. Betydningen af at have en diagnose er bl.a. at vi får belyst hyppigheden af underernæring internationalt med samme redskab, og dermed også kan sammenligne på tværs af sektorer og lande. Vi får også et indtryk af belastningen i sundhedsvæsenet. Herudover kan det også danne grundlag for interventionsstudier m.m. Der er ansøgt om oprettelse af ny ICD-kode for underernæring i 3 kategorier (sygdomsrelateret underernæring med inflammation, sygdomsrelateret underernæring uden inflammation og ren underernæring uden sygdom) ved WHO. Desværre er behandlingstiden lang og vi må væbne os med tålmodighed. En anden workshop inkluderede integration af klinisk ernæring i lægeuddannelsen. Der arbejdes i ESPEN-regi på dette, idet enkelte lande har en specialisering heri (bl.a. Tjekkiet). Der arbejdes også på et nyt slide-sæt der kan introduceres som arbejdsredskab i lægeuddannelsen. Der er nok stadig lang vej før vi når dette mål i Danmark.

Klommen

Af Jens Rikardt Andersen

Det bliver mere og mere populært, at anbefale kødfri dage, samt at skære kraftigt ned på alle animalske proteiner. Der er nok en udtalt fornemmelse af, at der ikke sker så meget ved det, men egentligt ved vi meget

lidt om proteinomsætningen baseret på planteproteiner. Vi har en fornemmelse af, at aminosyreabsorptionen er dårlige fra plantekilder, og der er nogle gamle studier, der giver et bud på størrelsen. Der er dog ikke taget hensyn til den adaptation, man må forvente sker ved langvarig indtagelse.

Måling af proteinkinetik var tidligere baseret på måling af kvælstofbalance, nu mere og mere efter indgift af aminosyrer mærket med stabile isotoper, og så måling enten i fraktionerede, regional prøver fra venøst blod eller muskelbiopsier. Der er dog flere usikkerheder i alle disse bestemmelser. Kontinuerlig infusion eller priming og oral indtagelse (Hirsch et al, Clin Nutr ESPEN 2022;49:385-9) er ikke lige den naturlige måde at indtage proteiner på, og det viser sig da også, at der er forskelle på resultaterne, selv om solide sammenligninger mangler.

Nogle anvender plasma koncentrationen af en vifte af aminosyrer til sammenligninger, men i venøst blod er man jo kommet på den "forkerte" side af leveren til at få helt ærlige resultater. Castro et al (Nutrients 2022;15:35 doi:10.3390/nu15010035) undersøgte 9 raske ælder (> 65 år) i et cross-over design med 4 forskellige måltider. Tre forskellige blandinger af plante protein og fibre sammenlignet med valle protein med tilsatte fibre matchet for leucin indholdet. Ærteprotein var blandet ved varierende mængder af protein fra ris, mandler, soya, rug og græskar. Alle planteprodukter resulterede i lavere maximal, postprandial leucin konc, samt konc af methionin, cystein og threonin i forhold til valle protein. Plasma insulin var klart højere efter valle, hvilket forfatterne tolker som et bedre anabolisk potentiale. Fejlkilder i dette studie er som ovenfor nævnt de samme som i tidligere undersøgelser. Med en lignende metode undersøgte Wegrzyn et al (Br J Nutr 2022;128:1555-64) 16 mænd (50-70 år) indtog i et overkrydsningsforsøg ekstra 30 g protein/dag som enten 1:1 soya:mælke drik, 1:2 soya:mælke drik eller valle protein. Plasma aminosyrer konc. var de samme, men hvis der målt på AUC (arealet under plasmakurven) og urinudskillelse. AUC efter valleprotein var højere for leucin, tryptofan og lysin, men lavere for fenylalanin og prolin. Selv med nogenlunde samme måleteknik er det således svært at blive klog på betydningen af forskellene på proteinkilderne.

Lang et al (Eur J Nutr 2023;62:1295-1308) prøvede at komme forståelsen lidt nærmere ved at måle på mTOTC1 signalering i muskler i hvile og efter arbejde. 50 unge mænd udførte 1-bens arbejde fulgt af indtagelse af 1 af 3 proteiner og muskelbiopsier fra både det arbejdende og det hvilende ben. Der fandtes højre plasma konc af aminosyrer efter valle end efter ærte og græshoppe protein, men ingen forskel på signaleringen.

I en undersøgelse af 20 kvindelige college studerende (20-25 år) fandt Maykish et al (Int J Environ Res Public Health 2021;18:11939. doi:10.3390/ijerph 182211939) at kvælstofbalancen blev markant bedre både med valleprotein og mandelprotein indtaget 2 gange dagligt i 1 uge. Ingen sikre forskelle.

Alt i alt er det meget svært at have en fast funderet, videnskabelig mening om proteinkvalitet i forhold til funktion og proteinsyntese på relevante lokationer.

Datoer i DSKE

Se programmer og tilmeld dig via: [Arrangementer | dske.dk](#)

Program og tilmeldingslink på www.dske.dk

7. september 2023 kl. 16.00-18.30.

Initiativmøde "Sygdomsrelateret underernæring i almen praksis" afholdes på i Medicinerhuset, Mølleparkvej 4, 3. sal. Aalborg

Uden tilmelding- mød bare op

Program er klar på www.dske.dk. Del meget gerne i dit netværk og på sociale medier 😊

25. september 2023

Temadag, "Ernæringspleje i praksis" afholdes på Hvidovre Hospital. Tilmelding senest 1. September via [Temadag: Ernæringspleje i praksis - DSKE - Dansk Selskab for Klinisk Ernæring \(gecko-booking.dk\)](#)

Hold øje med DSKE på Facebook:

<https://www.facebook.com/Dansk-Selskab-for-Klinisk-Ern%C3%A6ring-DSKE-825748844131759/>

Kommende aktiviteter uden for DSKE:

Årets ernæringsfokuskonference ved Landbrug & Fødevarer: Ernæringsfokus-Viden om mad og ernæring til professionelle afholdes 24. Oktober i Axelborgsalen Vesterbrogade 4A, København og Hori-sont, 8200 Aarhus.

Kom og hør om:

Særlige behov i den grønne omstilling

Kommende anbefalinger og hvad de betyder for danske kostvaner

Biotilgængelighed, biomarkører og tarmsundhed Og meget andet.

Deltagergebyr 600 kr. og 250 kr for studerende.

Se programmet og tilmeld dig online senest 13. Ok-tober via: [https://www.ernaeringsfo-kus.dk/events/ernaeringsfokuskonferencen/ernaeringsfokuskonferencen-2023/](https://www.ernaeringsfokus.dk/events/ernaeringsfokuskonferencen/ernaeringsfokuskonferencen-2023/)

Deadline for indlæg til næste nyhedsbrev:

22 September 2023 k. 12

Send meget gerne indlæg eller ideer til indlæg til

Mette Holst: mette.holst@rn.dk

Skriv "Indlæg til DSKE Nyhedsbrev" i emnelinjen.