

En heldag om hur fettet påverkar vår hälsa:

## Fettskolan

### Bästa maten för hälsan – finns den?

Datum: Tisdagen den 15 oktober 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 4 oktober  
Anmälan sker via nätet, [www.janusinfo.se/fortbildning](http://www.janusinfo.se/fortbildning)

Bekräftelse: Du får bekräftelse via e-post

Information: Vänligen kontakta Marie Schill, [marie.schill@sll.se](mailto:marie.schill@sll.se), eller [astrid.markuske-kallstrom@sll.se](mailto:astrid.markuske-kallstrom@sll.se)

#### Projektgrupp:

Professor *Mai-Lis Hellénus*

Sjuksköterska *Matthias Lidin*

Docent *Mattias Damberg*

Nutritionist *Åsa Brugård Konde*

Dietist *Anette Jansson*

Enhetschef *Marie Schill*

Kock *KC Wallberg*

Sekreterare *Karin Björklund-Jonsson*



Inbjudan

## Fettskolan

Bästa maten för hälsan – finns den?



Datum: Tisdagen den 15 oktober 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 fett 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 fett i fokus och går från fettsyrakemi via forskning om kost och hälsa, aktuella undersökningar om svenskars matvanor, rykande färsk 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?

Tisdagen den 15 oktober 2013

8.15	<b>Samling – registrering - morgonfika</b>	
9.00	<b>Inledning och presentation</b>	<i>Mai-Lis Hellénus</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 Hellénus</i>
10.30	<b>Vad är rätt fett i praktiken? Vad äter svenska folket?</b>	<i>Åsa Brugård Konde</i> , nutritionist, och <i>Anette Jansson</i> , dietist, Livsmedelsverket
11.30	<b>Lunch med workshops</b>	
13.00	<b>Skraddarsydd rådgivning om mat</b>	<i>Mai-Lis Hellénus</i>
13.30	<b>Kan sjuksköterskan prata mat?</b>	<i>Matthias Lidin</i> , sjuksköterska, Karolinska Universitetssjukhuset
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 Hellénus</i>
16.30	<b>Prisutdelning och avslutning</b>	<i>Mai-Lis Hellénus</i>

# Fettskolan

## Bästa maten för hälsan – finns den? Vad säger forskningen om fett 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 fett i fokus och går från fettsyrakemi via forskning om kost och hälsa, aktuella undersökningar om svenskars matvanor, rykande färsk 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 sjukvårdsförvaltningen

### Program – tisdagen den 15 oktober 2013

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

# Dagens föreläsare:

---



**Mai-Lis Hellénus** 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.



**Åsa Brugård Konde** är nutritionist vid Livsmedelsverket, där hon framför allt arbetar med frågor som rör barns matvanor, men också med andra frågor inom nutritionsområdet. Hon arbetar på Rådgivningsenheten, som bland annat ansvarar för hur de risk- och nyttovärderingar som tas fram hanteras, dvs vilka åtgärder som vidtas för att minska identifierade risker. Åsa har en master i nutrition och franska.



**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, Läkemedelskommittén Västmanland



**Matthias Lidin**, leg sjuksköterska på Livsstilmottagningen, Hjärtkliniken, Karolinska Universitetssjukhuset. Matthias sitter med 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 detta 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.