

ACTIVITY breathe  
 calories prevention antioxidants  
 CHOICES BALANCE alternative  
 holism HEATH fruit VEG natural  
 healing MICRONUTRIENTS nutrition  
 environment absorption  
 GENETICS rest SLEEP RAW  
 hydration metabolism fitness HYGIENE  
 macronutrients AGE relaxation SELF-CONTROL  
 ENERGY digestion LIFESTYLE wholefoods  
 willpower ORGANIC seasonal  
 responsibility education

# DET

DANSKE ERNÆRINGSTERAPEUTERS

## årskonference 2021

DEN 29. OG 30. JANUAR

### FOREDRAGSHOLDERE:

**Karin von Daler**, har 27 års international erfaring som psykolog, kunstterapeut og familierapeut. Hun er også billedkunstner og spiller harpe. Hun har privat praksis i København, hvor hun hjælper mennesker med traumer, relationsproblemer, lavt selvværd og personlige kriser.

**Nanna Julie Olsen**, postdoc ved Enheden for Epidemiologisk Kostforskning på Parker Institut, Bispebjerg og Frederiksberg Hospital. Hun har en ph.d. i epidemiologi og folkesundhedsvidenskab fra Københavns Universitet, og forsker i årsagerne til at børn udvikler overvægt samt strategier til forebyggelse af overvægt hos børn.

**Inge Kellermann**, læste oprindeligt historie på Aalborg Universitet og arbejdede i mange år med voksenundervisning på flere niveauer, de sidste cirka 20 år som zone- og phytoterapeut. Sideløbende har hun skrevet fire fagbøger, holder foredrag og underviser på Institut for Biologisk Medicin hos Marianne Palm.

**Anne-Marie Nybo Andersen**, læge med speciale i samfundsmedicin, og professor i epidemiologi ved Institut for Folkesundhedsvidenskab, Københavns Universitet. Hendes forskning i årsager til sundhed og sygdom kommer vidt omkring, har et livsforløbsperspektiv og omfatter ofte hvorledes menneskers sociale forhold påvirker risikoen for sygdom og død. Anne-Marie har et særligt fokus på sundhed i forbindelse med reproduktion, i barndom og ungdom. Hun har i de sidste 25 år arbejdet med det danske mega-projekt Bedre Sundhed i Generationer, som hun er leder af.

**Hanne L. Kristensen**, lektor på Institut for Fødevarer ved Aarhus Universitet. Hanne har forsket i produktion af grøntsager og økologi siden 2000, herunder grøntsagernes smag og indhold af bitre stoffer.

**Nikolaj Rittig**, uddannet læge fra Aarhus Universitet i 2011 og har arbejdet det meste af sin tid på endokrinologisk afdeling i Aarhus. I perioden 2012-2015 lavede Nikolaj en ph.d., der omhandlede effekten af proteintilskud og ernæring under akut sygdom. Sidenhen har Nikolaj været involveret i adskillige forsøg med ketonstoffer og deres effekter på forskellige organer og tilstande.

**Louise Rindel Gudbergsen**, praktiserende læge i Ballerup, uddannet i Funktionel Medicin via Institute for Functional Medicine i USA. Anvender i sin daglige tilgang til arbejdet med patienter principperne:

- Patientens unikke historie, forestillinger og præferencer er i fokus
- Livsstil, herunder kostinterventioner frem for medicinsk behandling
- Opnåelse af en terapeutisk relation, som åbner en vej mod bedre helbred for den enkelte

Louise er tilknyttet Center for Ernæring og Terapi og er aktuelt udvejs med udgivelsen af sin første bog: "Suveræn Fordøjelse". Her guides læseren gennem fordøjelsen med funktionel medicinske briller og får en række praktiske værktøjer til at opnå bedre fordøjelse og dermed bedre helbred generelt.

**Tomasz Brudek**, M.Sc. i biokemi og molekylær biologi fra Uniwersytet Śląski w Katowicach, Polen. Efterfølgende ph.d. i filosofi fra Aarhus Universitet. Ansat siden 2010 på Bispebjerg Hospital, Københavns Universitet, Research Laboratory for Stereology and Neuroscience.

### PRAKTISKE OPLYSNINGER:

#### Konferencen afholdes:

Helsingør Ferieby  
 Sperlings Allé 43A, 3000 Helsingør  
<https://folkeferiefonden.dk/helsingoer-ferieby/>

#### PRISER INKL. FORPLEJNING (KONFERENCE):

MEDLEMMER:	
2 dage	1.800 kr.
1 dag	1.000 kr.
Enkeltforedrag	400 kr.
ERNÆRINGSTERAPISTUD. MEDLEMMER:	
2 dage	1.200 kr.
1 dag	800 kr.
Enkeltforedrag	300 kr.
ANDRE:	
2 dage	2.500 kr.
1 dag	1.400 kr.
Enkeltforedrag	500 kr.

## TILMELDING:

Det vil i forbindelse med konferencen være muligt at booke overnatning, fra torsdag til fredag og/eller fra fredag til lørdag.

### OVERNATNING:

Der er mulighed for overnatning i huse med plads til 4 personer. Ét hus koster 1.200,- per nat. Dette inkluderer aftenmad fredag og morgenmad lørdag.

### Hvis man ønsker overnatning, er der to modeller:

- **1. MODEL:** én betaler for hele huset og sørger selv for at fylde op med max 4 personer
- **2. MODEL:** man betaler for sig selv og foreningen fylder huset op (4 personer)

Tilmelding til overnatning skal ske til: [detforening@gmail.com](mailto:detforening@gmail.com)

Tilmelding er først gyldig, når betaling er registreret.

Betaling for overnatning skal ske via netbank eller bankoverførsel.

Reg.nr.: 1551 kontonr.: 16493228

Husk at anføre navn og hvilke dage du/l ønsker overnatning.

Tilmeldingsfrist til overnatning: Senest 17. december 2020

Tilmelding til konferencen skal ske til: [detforening@gmail.com](mailto:detforening@gmail.com)

Tilmelding er først gyldig, når betaling er registreret.

Betaling for konferencen skal ske via netbank eller bankoverførsel.

Reg.nr.: 1551 kontonr.: 16493228

Husk at anføre navn og hvilke dage, du deltager.

Tilmeldingsfrist for deltagelse i konferencen: Senest 17. januar 2021

Der ydes ingen refusion for deltagelse i konferencen, ved framelding efter d. 17. januar 2021, men du kan altid overdrage din plads til en anden. Materiale kan downloades efter kurssets afholdelse. Nærmere information følger på kurset.

Grundet situationen med COVID-19 har vi igen valgt at tilbyde muligheden for at deltage online. Skulle det blive nødvendigt vil foredrag også kunne afholdes virtuelt, dvs. med foredragsholderen hjemmefra. Har du ikke mulighed for at deltage i konferencen, vil der efterfølgende være mulighed for at købe lydfiler og præsentationer, som en samlet pakke til 1.500 kr.

# PROGRAM for DET årskonference 2021

**FREDAG** DEN 29. JANUAR 2021

**09:30-10:30 Louise Rindel Gudbergson**  
**"LDN, en effektiv behandlingsmulighed ved Central Smertesensibilisering"**

Louises foredrag vil handle om nervesystemet; Smertenervebanernes anatomi og fysiologi & mitokondriernes rolle; Nervecellernes energigeneratorer. Når systemet kommer ud af balance, opstår central smertesensibilisering. Louise vil tale om kroniske, komplekse smerter eller fibromyalgi som eksempel samt LDN's virkningsmekanisme og eventuelle bivirkninger, dosering og praktisk anvendelse, herunder integreret behandling og terapi.

**10:30-11:00 Pause**

**11:00-12:30 Hanne L. Kristensen**  
**"Smag og viden om produktion af bitre grøntsager og deres bitterstoffer"**

Danskernes forbrug af de tunge nordiske grøntsager, kål og rodfrugter stiger i disse år, til gavn og glæde for vores sundhed og bæredygtighed. Kål og rodfrugters smag afhænger af hvilken sort, der vælges og hvordan den dyrkes, og smagen har betydning for sundheden af de mennesker, der spiser grøntsagerne. Med udgangspunkt i forskningsprojekterne MaxVeg og BitterSund vil Hanne fortælle om effekten af kål og rodfrugter på smag og betydningen af sortsvalg og dyrkningsmetode for indholdet af bitterstoffer. Der vil være smagsprøver og Hanne vil fortælle om det store humane interventionsforsøg i Hjørring med bitre kål og rodfrugter.

**12:30-13:30 Frokost**

**13:30-15:00 Anne-Marie Nybo Andersen**  
**"Bedre Sundhed i Generationer"**  
Anne-Marie vil fortælle om det videnskabelige rationale for at iværksætte den fødselskohorteundersøgelse af næsten 100.000 børn, om allerede gennemført forskning med brug af kohorten, igangværende forskningsprojekter, samt perspektiver for brug af Bedre Sundhed-undersøgelsen. Der vil herunder blive fremlagt eksempler på projekter af interesse for ernæringsterapeuter.

**15:00-15:30 Pause**

**15:30-17:30 Inge Kellermann**  
**"Cannabis som medicin"**  
Foredraget har til formål at give deltagerne et indblik i effekt, indikationer, sikkerhed ved og erfaringer med brug af medicinsk cannabis. Foredraget bygger til dels på bogen "Medicinsk cannabis; Myter, perspektiver og evidens", som udkom i 2019 på forlaget Hovedland, suppleret med nyere studier fra udlandet og erfaringer fra den danske forsøgsordning fra 1. januar 2018.

**17:30-17:45 Åben debat**

Efter en pause vil der, for dem der overnatter fra fredag til lørdag, være middag og hygge.

**LØRDAG** DEN 30. JANUAR 2021

**09:00-11:00 Tomasz Brudek**  
**"Sammenhæng mellem inflammatoriske tarmsygdomme og Parkinson" (foredraget holdes på engelsk)**

The immune system and the brain, seemingly different systems of the body, interact with each other more often than most people realize. My journey of knowing interactions between those two distinct parts of our body started at the Aarhus University where I did my PhD project, focusing on the role of autoimmunity and environmental factors in multiple sclerosis. At my current work, at the Research Laboratory for Stereology and Neuroscience the focus is to uncover the disease-causing mechanisms behind movement disorders with a focus on Parkinson's disease (PD) and other atypical parkinsonian disorders. Based on animal models and clinical studies of PD, it is suggested that the enteric microbiome changes early in the disease, including gut infections and inflammation can contribute to the development of PD.

**11:00-11:30 Pause**

**11:30-13:00 Karin von Daler – "Erfaringer med kost og udtrapning af antidepressiv medicin"**

Karin har selv tidligere kæmpet med depression, og siden med at komme ud af antidepressiv medicin. I dette foredrag vil hun fortælle om, hvordan den rigtige kost efter mange års forsøg blev et vendepunkt og hjælp hende til helt at slippe medicinen. Karin vil give eksempler fra sin egen praksis på, hvordan man med kosten kan understøtte det psykoterapeutiske arbejde med klienter, når klienter ønsker at hele depression og trappe ud af medicin.

**13:00-14:00 Frokost**

**14:00-15:30 Nikolaj Rittig – "Ketoner; godt eller skidt?"**  
I oplægget vil man kunne høre om, hvad man ved om ketonstoffers effekter samt fremtidige perspektiver, baseret på Nikolajs involvering i adskillige forsøg med ketonstoffer og deres effekter på forskellige organer og tilstande.

**15:30-16:00 Pause**

**16:00-17:30 Nanna Julie Olsen – Børns overvægt**  
I den første del vil Nanna fortælle om den eksisterende forskning i sammenhængen mellem indtag af sukkersødede drikkevarer og overvægt, samt ændringer i stofskiftehormoner. I den anden del skal vi høre om hvilke strategier, der kan anvendes for at forebygge, at børn udvikler overvægt. Vi skal høre om hvilke grupper, der har en særlig høj risiko for at udvikle overvægt, og hvordan man kan identificere dem. Desuden vil Nanna præsentere resultater fra Sund Start interventionsstudiet.

**17:30-18:00 Afslutning og oprydning**

