

### Årskonference 2021

**Foredragsholdere – et udvalg** (for andre foredragsholdere, se vores juni- og augustnummer):

**Nanna Julie Olsen** har fået en international pris for sin forskning i børns vægtudvikling og forebyggelse af overvægt hos børn fra 2-6 år ud fra biologiske interventioner, som mors vægt før graviditet og barnets vægt ved fødsel.

Bl.a. hvordan forbrug af sodavand og andre søde drikke spiller ind, da kroppen ikke kan energikompensere for flydende kalorier.

Hun vil gerne dele sin viden om signalstofferne betydning og kompleksitet.

**Hanne Lakkenborg Kristensen** er lektor ved Institut for Fødevarer på Aarhus Universitet og vil fortælle om bitterstoffer i grøntsagers betydning for vores organisme og sundhed. Hun vil ikke kun fortælle. Der bliver en blindtest, hvor vi selv får lov at smage!!

**Nikolaj Rittig** er forsker ved Institut for Klinisk Medicin ved Aarhus Universitet. Han kommer for at fortælle om ketonstoffer i relation til diabetes.

**NB! Programmet** er lige på trapperne og sendes til jer, så snart vi får det fra grafikereren. Det betyder: Årskonferencen bliver til noget, selv i disse nedlukningstider. Så glæd jer!

Den afholdes som tidligere annonceret i Helsingør Ferieby. Feriebyen sørger for, at vi kan overholde alle corona-retningslinjer.

### Info om urtewebinarerne med Michael Thomsen

Webinarerne er godt gennemført, og kan genhøres. Det er også muligt for jer, der endnu ikke har købt jer adgang til dem, at gøre det, ved at skrive til [detforening@gmail.com](mailto:detforening@gmail.com), at I ønsker at få adgang. Beløbet 350 kr. indbetales på foreningens konto 1551 16493228. HUSK! Disse 2 webinars er forudsætning for at deltage på 2-dagsseminaret d. 4.-5. Juni 2021, for at man får det optimale ud af seminaret. Nærmere information følger til næste år.

### En ernæringsterapeut fortæller:

#### Susanne Schultz Topp – Hvordan jeg bruger min uddannelse.....

Allerede i sensommeren 2009, året før jeg blev færdig som ernæringsterapeut, fik jeg muligheden for at bruge min uddannelse. Jeg blev nemlig tilbudt at komme med som ”kok” på fasteugen for hold 13. Jeg kan huske, at jeg var meget taknemlig og syntes det var Så fantastisk at være med, bestemme i køkkenet ☺ og ikke mindst at have med alle råvarerne at gøre, selvom det var sparsomt og slet ikke i nærheden af, hvad jeg videre fik muligheden for.

Jeg tillod mig trods de fastende studerende at lave en smule ekstra godt til Mia og Karen dengang. Tror måske de faldt lidt for det og pludselig var jeg fast kok på de forskellige

internater og har været med lige siden. Ajourføringskurserne i DET er det også blevet til og jeg nyder det i fulde drag. Der er en del at leve op til, når 60 kyndige ernæringsterapeuter skal bespises.

Min baggrund og uddannelse er oprindeligt indenfor salg og revision, men interessen for mad har altid været der. Kostens betydning og sundhedsmæssige fordele kom først til at interessere mig, da jeg tilbage i 2003 blev præsenteret for Aloe Vera og dens positive virkning på hud og tarm. Aahh, tror måske jeg glemte det for en stund, da jeg var gravid første gang og min livret var tykmælk med brunt sukker.

Det satte nogle tanker i gang årene efter og jeg fandt uddannelsen til ernæringsterapeut på CET yderst interessant. En helt ny verden åbnede sig. Kan huske hvordan Mia gjorde mig klart opmærksom på at Aloe Vera kun var en brøkdelt af, hvad denne verden havde at byde på. Jeg var ydmyg og meget meget sulten på dette første internat med mit hold 12 på Fyn. Tallerkenfordelingen var ukendt land og mit "behov" for grøntsager var ikke særligt stort 😊

Fra nyudklækket ernæringsterapeut i juni 2010 gik det så over stok og sten. Med visitkort og brochure i tasken fik jeg job i en helsekostbutik som butiksassistent. De fandt hurtigt ud af, at min faglighed var praktisk og at jeg godt kunne lide at lave mad. Der blev holdt en del arrangementer i butikken, hvor jeg lavede maden og holdt foredrag. Blandt andet godtfolk en flok socialrådgivere. Det var min vej ind i kommunalt regi og jeg havde samtaler og vejledning med nogle få familier omkring kost og ADHD igennem en periode, samtidig med at jeg havde kunder og klienter i helsekostbutikken, værende en del af et behandlerteam.

I efteråret 2011 stiftede Steen Kofoed og John Rasmussen Sindsro på Hjalet ved Vordingborg. Jeg blev ansat som daglig leder og skulle stå for køkken samt alt indvendig vedligeholdelse. Det var en spændende tid og vi knoklede. Super dygtige kollegaer og skønne frivillige var en del af teamet. Jeg bliver altid lidt vemodig, når jeg tænker tilbage... Der var så meget potentiale i det vi lavede og sammensætningen af de forskellige behandlinger og kosten gjorde underværker for de mennesker, som fandt vej til dette vidunderlige sted på Sydsjælland. Det blev desværre ikke som vi drømte om og Sindsro på Hjalet lukkede og slukkede i sommeren 2012.

Jeg havde glemt at passe på mig selv i den forgangne periode. Så med en dårlig ryg og en del stress i kroppen tog jeg en pause fra alt. Jeg var utrolig ked af det og havde total minus på fysisk og mental energi. Men efter nogle måneder var jeg klar igen... (hurra for ernæringsterapi) og fik tilbudt et fuldtidsjob på den nærliggende skole med 750 elever. Her endte jeg i en 9. klasse med specialelever.

Sammen med en kollega startede vi i samarbejde med skolens ledelse en sund kantine op på skolen, som eleverne sammen med mig skulle udvikle, passe og betjene.

Jeg fik yderligere muligheden for at prøve kræfter med undervisning i madkundskab for både 7. og 9. klasserne. For 9. klasserne var det valgfag med en afsluttende eksamen.

Det var en kanon tid!

Samtidig var jeg en træningsnørd, men havde dog lagt det på hylden i tiden på Sindsro... Jeg vendte tilbage og fik også her muligheden for at dele ud af min viden om kost og ernæring. "TAB 12" hed det så fint og varede 12 uger med fokus på træning, kost, fysisk og mental sundhed.

Hold på omkring 15-20 deltagere, alle med forskellige udfordringer. Her var det en blanding af foredrag og individuel ernæringsterapi for deltagerne. Der var nok at se til og holdene blev ret populære. Lavede i samme periode mad med indvandrekvinder i kommunalt regi.... Det gik desværre lidt op i hat og briller. "Mødepligten" blev ikke helt overholdt, kommunikationen var af ringe karakter og jeg tænker egentlig også godt, at disse damer kunne lave mad... deres mad ☺

November 2015 var skelsættende for mig og min lille familie. Jeg blev skilt og flyttede fra Lolland til Jylland. Måtte sige farvel til min elskede stilling på skolen og alle de skønne elever samt kollegaer. Vi blev dog enige om at vi ALLE fire flyttede herover, altså hver for sig med deleordning osv. Det har vi ikke fortrudt et sekund. Vi har fået det rigtig godt og trives perfekt sammen og hver for sig i det vestjyske.

Jeg måtte desværre lukke min selvstændige forretning ned, som jeg havde ved siden af det faste job på skolen. Tiden blev en anden for mig og jeg valgte ikke at starte selvstændigt op igen, men at prøve kræfter med et tilbudt job på Centralhotellet i Holsted, som er min hjemegn.

Her stod jeg for festsamtaler, festerne, gæsterne, madlavning og alt indvendig vedligeholdelse mm. Det var mad af en helt anden karakter og jeg forsvandt lidt i stuvet hvidkål og frikadeller.

Ej, skal lige nævnes, at til festerne var maden af betydelig god kvalitet med masser af grønt og næsten en ET-tallerkenfordeling værdig.

Der skulle andre boller på suppen og jeg søgte videre og endte af alle steder på Fanø Krogaard som assistent i det kolde køkken og hold nu op!! Jeg startede op i den vildeste sommervarme og tusinder af turister besøgte os. Det var en oplevelse som jeg ser tilbage på og griner højt af. Jeg blev efter en tid smidt over i det varme køkken og måtte agere a la carte kok grundet ustabile kollegaer. Det tog næsten livet af mig og min energi dalede igen. Noget andet måtte ske....

Igennem et vikarbureau fik jeg så et fast vikariat i et køkken hos Compass Group i Esbjerg. Her var en stab på 750 ansatte og jeg blev ret hurtigt ansvarlig for det kolde køkken og salatkøkkenet. Skiftevis hvert sted og her lærte jeg at omsætte, producere og navigere som aldrig før. Vikariatet var på 6 måneder og sluttede derfor sensommeren 2019 og jeg måtte igen finde andre græsgange.

Søgte jobs og kom til samtale, men var ikke lige den de alligevel søgte. Jeg ville komme til at kede mig, sagde en økonoma på Sydvestjysk Sygehus i Esbjerg. Det havde hun måske ret i ;-)

Endelig blev jeg i det spæde efterår 2019 bekendt med en jobannonce fra Vejlefjord Rehabilitering, et privat hospital for hjerneskadede patienter.

### Side 4 af 4

---

Jeg søgte stillingen, kom til samtale og blev efterfølgende ansat som ernæringsterapeut i deres regi. Inden opstart i januar 2020 nåede jeg lige at tage en uddannelse til mindfulness instruktør og det har jeg ikke fortrudt.

På Vejlefjord varetager jeg i dag sammen med mine fantastiske kollegaer produktionen i køkkenet mm. Vi udvikler dagligt og har udover maden til vores patienter og en hel del specialkost også et personale, som nyder godt af vores sunde grønne mad. Alt i alt laver vi mad til ca. 130 mennesker hver dag.

Vi har sølvmærke i økologi og er meget stolte af det vi fremtryller i køkkenet. Her er virkelig mulighed for udvikling og stedet er klar på nytænkning.

Min rolle pt. er at være i køkkenet og lave mad, samt at være med patienterne i spisesituationer. Har også brugt tid med vores unge afdeling (Ny Fjordbo) hvor vi har lavet mad sammen. Der ligger mere og venter, det ved jeg. Ledelsen er bekendt med min uddannelse og det var grundet den, samt min lidt brogede baggrund, at jeg fik stillingen.

Det er hovedsageligt patienter med hjerneskader vi har i rehabilitering. Sammen med ergoterapeuter vurderer vi kostens konsistens mm, som for mange er en stor udfordring, hvis lammelse evt. sidder i mund og svælg. Vi sørger for, at maden er fuld af god energi, god smag og ikke mindst farver. Samtidig sørger vi for mange former for struktur og vælger altid efter årstidens grønt. Brugen af spirer, urter og det sunde fedt i form af nødder og olier er altid implementeret i vores mad. En sund og fyldestgørende tallerkenfordeling er i den grad opfyldt og det er så skønt, at kunne stå inde for den mad, vi producerer hver dag. Det er den største fornøjelse at køre på job, fordi det nu igen giver rigtig mening.

**NB! Har du også lyst til at fortælle dine kolleger om, hvordan du bruger din ernæringsterapiuddannelse, så skriv til [detforening@gmail.com](mailto:detforening@gmail.com), så bringer vi den i et af de kommende Nyhedsbreve.**

**Med venlig hilsen DET's bestyrelse**