

Evaluering af Årskonferencen 2021

Tak for de mange gode tilbagemeldinger på Årskonferencen 2021. Også tak for jeres forslag til emner for de kommende årskonferencer. Bestyrelsen går videre med alt dette, når en ny bestyrelse er valgt på generalforsamlingen, og bestyrelsen efterfølgende har konstitueret sig.

Ang. de to foredragsholdere, der ikke kunne deltage i januar:
Tomasz Brudek håber vi at få en aftale med om et webinar inden for længe.
Karin von Daler håber vi at få en aftale med til den fysiske Årskonference i 2022.

Generalforsamling torsdag d. 4. marts 2021, kl. 17.00-18.30

Generalforsamlingen er i år online via GoToMeeting.

Tilmelding senest tirsdag d. 2. marts.

Tilmeld dig her: detforening@gmail.com.

Du vil få tilsendt et link på dagen til generalforsamlingen.

Bestyrelsen håber, mange vil benytte online-afholdelsen til at deltage. Vel mødt!

Hjemmeside

Hjemmesiden har været helt lagt ned i en periode. Nu er den oppe i en meget skrabet udgave, hvor det er muligt at tilgå de enkelte sider, bl.a. Behandlerlisten.

Vi er ved at indhente tilbud på en helt ny hjemmeside, som vi håber at kunne tilbyde i løbet af foråret.

Vi vender tilbage med nærmere informationer i næste Nyhedsbrev.

Anmeldelse af Kålkogebogen af Per Bendix Jeppesen og Ulla Kidmose

Kogebogen er skrevet på baggrund af MAXVEG-studiet ved Århus Universitet, hvor man har undersøgt gamle sorter af kål og rodfrugter for at finde ud af, hvilken virkning deres højere indhold af bitterstoffer har på Type-2-Diabetes.

Per Bendix Jeppesen er allerede en del af medlemmerne bekendt, idet han holdt foredrag på årskonferencen 2018 om netop MAXVEG-studiet.

Hanne L. Kristensen, som har skrevet kapitel 3 om dyrkning af grøntsagerne har holdt foredrag på vores netop afholdte årskonference om "Smag og viden om produktion af bitre grøntsager og deres bitterstoffer". På den led har vi fået en hel del af bogens indhold refereret allerede.

Bogen er flot med et fint layout, der gør bogen let at læse.

Den begynder som en kogebog med mange flotte billeder af lækre opskrifter. Opskrifterne var en del af MAXVEG-studiet, idet de blev udarbejdet af kok Per Mandrup til de personer, der indgik i studiets to aktive grupper, mens kontrolgruppen fik andre opskrifter.

Rigtig mange af opskrifterne ligner opskrifter, som vi selv udleverer til vores klienter. Der indgår mælkeprodukter i nogle af opskrifterne, men alternativer vil let kunne findes. De er

også så godt som glutenfri, og i de opskrifter, hvor mel indgår, vil det også være nemt at skifte det ud med glutenfrie varianter.

Bogen hedder kålkogebogen, men kunne, hvis det ikke var for det mundrette bogstavrim, lige så godt eller bedre have heddet rodfrugtkogebogen. Der er nemlig en overvægt af opskrifter med rodfrugter i forhold til kål. Råvarerne, som deltagerne fik udleveret, var de afgrøder, der blev dyrket til projektet, og her var en ligelig fordeling af kål og rodfrugter, tre slags kål og tre forskellige rodfrugter. Der er ikke samme ligevægt i opskrifterne. Alle opskrifter er til en person og er energiberegnet.

Efter kogebogsdelen følger seks kapitler, som er skrevet af nogle af de mange forskere, der var en del af projektet.

I begyndelsen af kapitel 1 er der links til videoer, man kan se på Vimeo.com. De søges nemt ved at gå ind på siden og skrive MAXVEG i søgefeltet. De giver en meget fin fremstilling af hele projektet.

De første tre kapitler er dækket af det, vi har hørt på vores årskonferencer i 2018 og 21, dvs. om forsøgets design, gennemførelse og resultater, om bitterstofferne og de stærkt smagende stoffer, samt om udvælgelsen og dyrkningen af sorterne. Den helt klare konklusion er, at man kan forbedre samtlige parametre, der indgår i metabolisk syndrom og i mange tilfælde også spise sig ud af sin Type-2-Diabetes ved at spise bitre og stærkt smagende grøntsager. Problemet i dagligdagen vil være at have adgang til dem, hvis man ikke kan dyrke dem selv.

Her er der dog hjælp at hente i studiet, da selv søde og milde kål og rodfrugter har gavnlige effekter, når man kommer op på at spise 500 g dagligt! 😊

De tre sidste kapitler handler om danskernes forhold til bitre grøntsager og her viser det sig på baggrund af en undersøgelse, der har sit udspring i MAXVEG, at der er stor variation i grøntsagsindtaget, og at der, især hvad angår de grove grøntsager, er plads til forbedringer. Det femte kapitel handler om grove grøntsagers udbredelse i byen og på landet, hvor konklusionen er, at der på baggrund af undersøgelsen i MAXVEG ikke er nogen forskel. Det vil kræve en større forståelse, og dermed kulegravning af forskellen mellem fødevarekulturerne på land hhv. i by.

Det sidste kapitel havde jeg set frem til. Det skulle handle om kål og rodfrugter gennem 200 år. Jeg håbede, at det dermed ville belyse forandringen i dyrkningsmetoder og tilgangen til mad gennem disse to århundreder, herunder en beskrivelse af mangfoldigheden af de gamle kålgårde, som var udbredte engang, hvilket Søren Ryge Petersen også antyder i sit forord. Det er desværre ikke som jeg havde forestillet mig, for kapitlet har gennemgået emnet ud fra gamle kogebøger. Det har den forklaring, at kogebøgerne stadig findes og er nemme at forholde sig til. Slagsiden er desværre, at de, der har råd til kogebøger og har tænkt sig at bruge dem, er borgerskabet i byen og ikke landbefolkningen. Forfatteren af kapitlet erkender denne skævhed. Kogebøgerne viser, at kogebogsmad gennem disse tider er lagt an på kødindtag, og at grøntsagerne kun spiller en birolle. "Kødet var tegn på velstand og nydelse, grøntsager på nødvendighed", som det bl.a. konkluderes. Kålgården tabes af syne.

Min konklusion på bogen er, at det er en meget flot bog, som jeg vurderer er en, man let får læst og som derefter ender i reolen. Selvfølgelig er mange af opskrifterne lækre og kan bruges. Der findes dog et væld af kogebøger – også sådanne der anbefaler rigelig brug af grøntsager. Selve projektet kan man nemt læse om på Århus Universitets hjemmeside, og man kan se videoerne på Vimeo.

Er det for at motivere en klient til at spise sig ud af en Type-2-Diabetes, som gerne vil have nogle fakta at holde sig til sammen med opskrifterne, er den fin.

Jeppesen, P.B. & Kidmose U.: Kålkogebogen – Spis bitterstoffer fra kål og rodfrugter og slip for type 2-diabetes, Gyldendal 2020. Kan fås til mellem 193 og 250 kr.

Anmeldt af Kirsten Skjerbæk

En ernæringsterapeut fortæller

Fra april 2019 til nu har seks friske ernæringsterapeuter fortalt deres historier.

Bestyrelsen opfordrer dig, der læser dette Nyhedsbrev, til at skrive din egen historie om dig selv og dit virke som ernæringsterapeut.

Send den til detforening@gmail.com, så kommer din historie med i et af de næste Nyhedsbreve. Indlæggen bringes efter "først til mølle"-princippet.

I dette Nyhedsbrev er det Kirsten Skjerbæk, der beretter om sin måde at bruge ernæringsterapien på:

Hej alle

Min vej til ernæringsterapien gik gennem Henrik Isagers bog "Stress og udstødelse" fra 2001. Hans opfattelse af sundhed og sygdom og mennesket som en enhed af psyke og soma tiltalte mig. Dernæst vakte Eva Lydeking-Olsens tillæg om ernæring min interesse. Jeg boede på det tidspunkt i Esbjerg, og jeg søgte straks efter en ernæringsterapeut i området. Derfor kom jeg til behandling hos Marianne Fjordgård i Grindsted. Det var en øjenåbner for mig. Kort derefter søgte jeg optagelse på ernæringsterapiuddannelsen, kom ind på hold 10 i 2003, og blev færdiguddannet i 2006. Jeg har også taget Kerneterapiuddannelsen i 2006. Uddannelsen var spændende, meget spændende – også for mig med min tidligere farmaceutuddannelse. Det gav så meget bedre mening for mig at bruge min viden om biokemi på fordøjelse af mad, og på hvordan maden påvirker hele vores fysiologi, frem for at bruge den på lægemidler.

Min helt store interesse ligger indenfor samspillet mellem de kropslige og de sjæleligt-åndelige tilstande. Krop, sjæl og ånd hører nu engang, set i min optik, uløseligt sammen. Derfor er det nødvendigt at gribe alle tre dele af mennesket an samtidig, når vi vil løse det enkelte menneskes forskellige udfordringer og problemer.

Da jeg blev færdig som ernæringsterapeut i 2006, oprettede jeg en skøn klinik i et lokale på Steinerskolen i Esbjerg, hvor jeg i forvejen havde min gang. Jeg begyndte at have klienter, og jeg kom også til at holde nogle foredrag rundt omkring i Esbjerg og omegn i patient- og husmoderforeninger, og en sæson på TKZ-skolen (en zoneterapeutuddannelse) og Esbjerg

Daghøjskole. Sidstnævnte var ikke en succes for mig. Det var svært for mig at motivere deltagerne til at ændre deres kostvaner, hvilket var meningen med faget.

Allerede efter endt uddannelse blev jeg spurgt af CET, om jeg ville overtage supervisionen af de studerendes hovedopgaver. Det har jeg således gjort siden hold 11, med stor glæde og lærdom fra de studerendes mange spændende opgaver til følge. Siden er jeg også kommet til at undervise i økologi, biodynamik og subtile energier, samt lovstof og videnskabsteori. Alle fag, som jeg er optaget af. Selv lovstof, som lyder ret tørt og støvet, synes jeg, er spændende at undervise i; at kunne formidle, hvorfor det er vigtigt og hvorfor vi ikke kan leve uden.

Fra 2008 begyndte jeg at undervise i ernæring på Rudolf Steiner Børnehaveseminariet i Charlottenlund. Det er spændende at undervise fra den antroposofiske synsvinkel, som hænger sammen med det biodynamiske.

Fra 2012 har jeg igen boet i København og har indtil udgangen af 2020 haft klienter på CET. Det har jeg i alle årene været meget glad for. Ikke desto mindre lykkedes det aldrig rigtigt for mig at trives i behandlerrollen. Ikke kun i økonomisk forstand, men også – og måske især – som noget, jeg virkelig brændte for. Og det på trods af, at de fleste klienter har været tilfredse, nogle endog meget taknemmelige for min hjælp til selvhjælp. Jeg har dog også haft enkelte, som ikke var tilfredse med min behandling og det, synes jeg, har været svært, selv om jeg er klar over, at det er et vilkår. Alt i alt har jeg været meget taknemmelig for at være på CET og for samarbejdet med kollegaerne der. Jeg fortsætter som underviser. 😊

I en årrække fra 2013-2018 var jeg formand for DET, hvilket var meget givende – og nogle gange hårdt. Jeg har fra 2018 og indtil nu været suppleant og vil gerne fortsætte med det, men det bliver først klart ved generalforsamlingen. Det er spændende med bestyrelsesarbejdet, fordi jeg dermed har været med i maskinrummet og kunnet være en del af det, DET står for. Det er superspændende.

Jeg har en meget filosofisk-spirituel åre i mig og derfor er min tilgang til ernæringsterapien naturligvis meget præget deraf. Denne åre har sin rod i min snart 40-årige beskæftigelse med Steiners filosofi og verdensanskuelse. Det er et studium og en livstilgang, som kom til mig i 1981, da jeg var midt i mit farmacistudium. Derfor har også spørgsmålene om sammenhængen mellem en naturvidenskabelig-materiel tilgang til tilværelsen og en åndsvidenskabelig-spirituel tilgang optaget mig indgående – og vil vedblive med at optage mig. Det griber dybt ind i min tilgang til ernæringsterapien, fordi jeg forstår mennesket, som jeg beskrev det ovenfor, som bestående af krop, sjæl og ånd. Mennesket er ikke et dyr. Vi adskiller os fra dyrene, ved at vi i os har en åndelig kerne, der gennemtrænger resten af organismen helt ind i hver enkelt cellekerne. Dertil har vi en sjæl og en bevidsthed, som ikke er noget, hjernen producerer, men som er afhængig af hjernen for at kunne komme til udtryk gennem kroppen. Jeg er ikke min hjerne – og heller ikke min krop og mine følelser, selv om jeg det meste af min tid identificerer mig med kroppen og følelserne. Fordi jeg ikke er 100 % identisk med disse, kan jeg have indflydelse på, hvad der sker i min krop (lang fra sikkert fuldt bevidst, men alligevel ... man kan kalde det karma), og jeg kan ændre min måde

Side 5 af 5

at være i mine følelser på, dermed kan jeg modulere dem. For at det hele kan fungere, er ernæringen af afgørende betydning, men fordi jeg er en individualitet, betyder det, at jeg må finde min individuelle tilgang til, hvad jeg skal spise for at have det godt og føle mig sund. Det er omfattende – og det er er alt dette, som jeg knap nok selv begriber, som jeg egentlig brænder for at formidle.

På grund af afgørende begivenheder i min biografi har jeg gennem mit nu 63-årige liv samtidig måttet arbejde meget på at finde ud af, hvem jeg egentlig er.

For mig er ernæringsterapien ikke en levevej, men en del af at blive til den, jeg er. Og jeg er så privilegeret, at det er mig muligt at leve og arbejde sådan.

Med venlig hilsen DET's bestyrelse