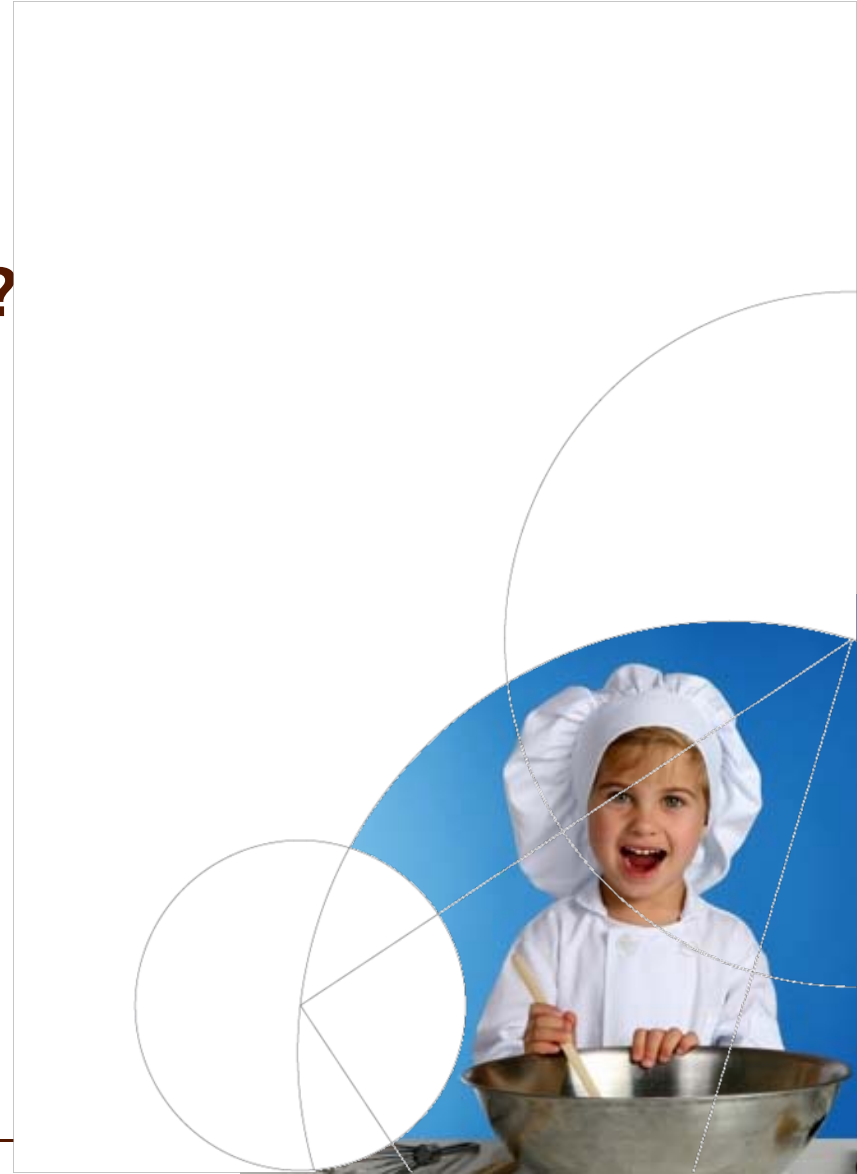


OPUS – et nyt sundhedsparadigme ?

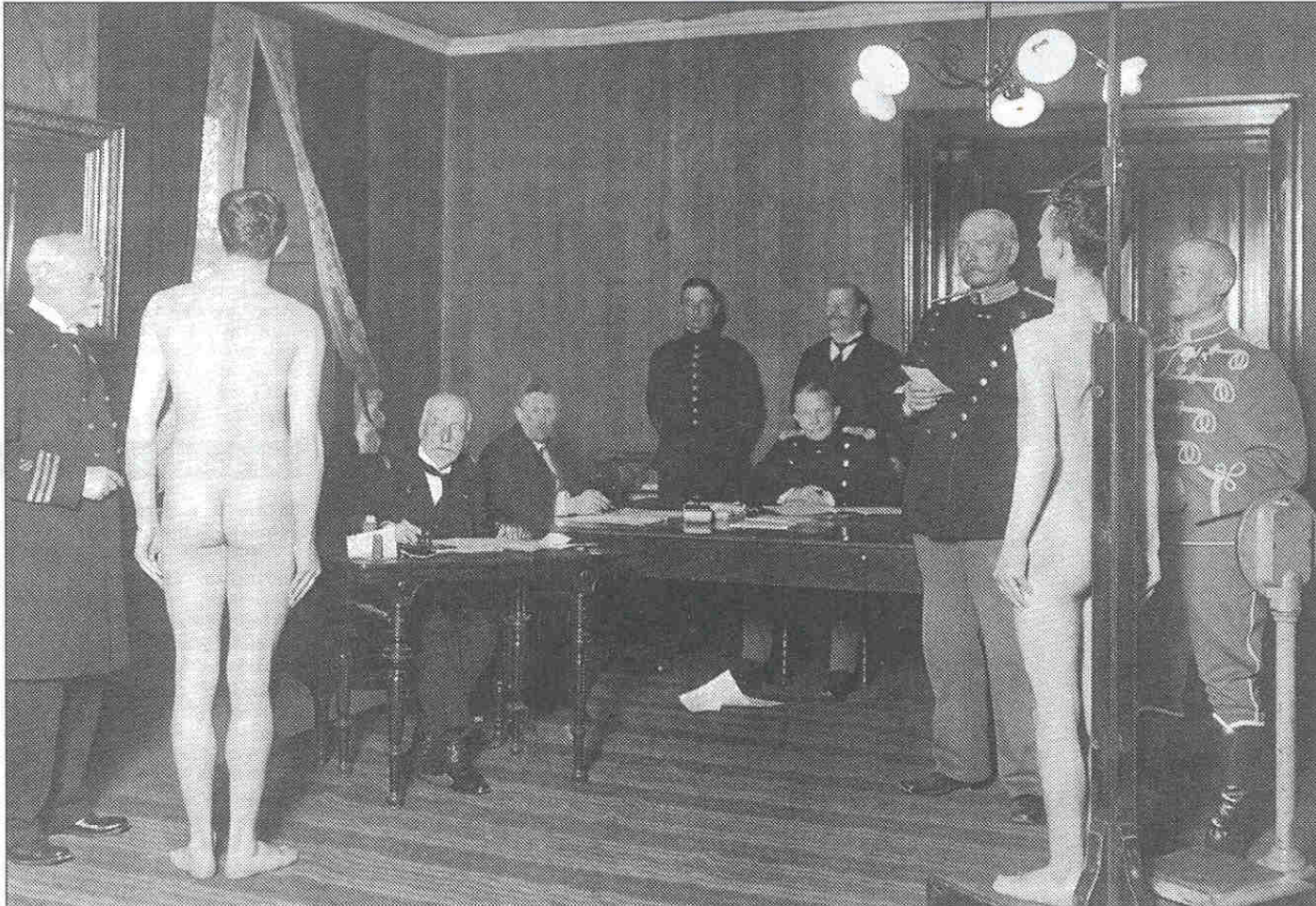
Arne Astrup
Professor, dr.med.
Instituttleder.
Centerdirektør for OPUS

NORDEA
FONDEN

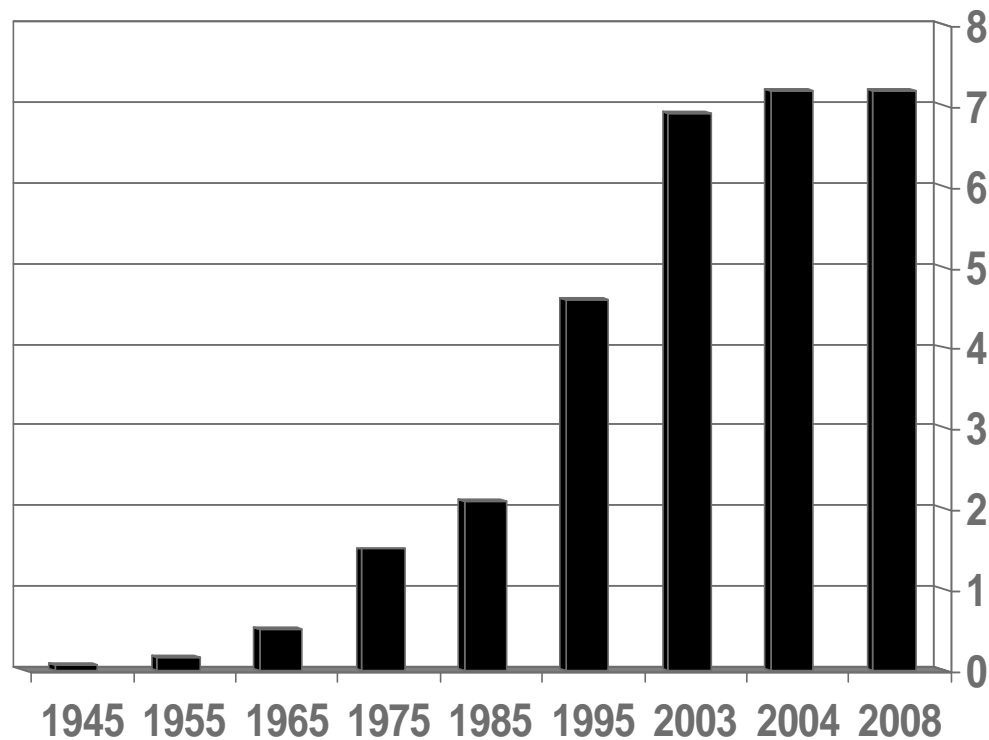
New Nordic Diet Konference, 16. juni 2009
Dias 1



Danish Draft boards !



Den danske fedmeepidemi (%)



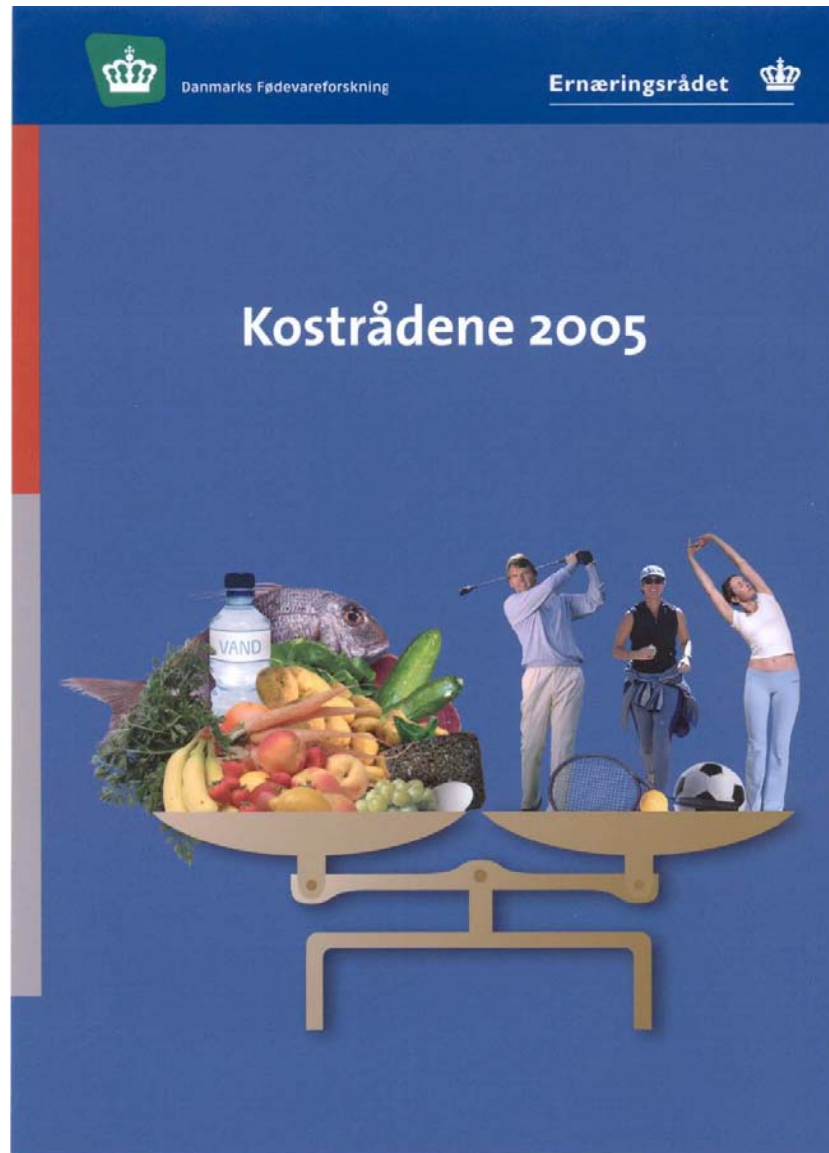
Ernæringsparadokset

Ernæring, mad og kost har lavere status end lægemidler, selvom kosten kan forebygge flere sygdomme end lægemidler kan helbrede

- Ex. Lægestuderende har et helt år om "de fremmede molekyler" vi putter i munden, men intet fag om "de naturlige molekyler" (farmakologi versus ernæring)
- Ex. Solid dokumentation for aspirin og statiner på sygdomsforekomst og dødelighed

Årsag: Fuldkornsprodukter, krydderurter og skummetmælk kan ikke patenteres, og lavt dækningsbidrag.

Løsning: Offentlige midler eller store fonde



Kostråd 2005

- Spis frugt og grønt – 6 om dagen
- Spis fisk og fiskepålæg – flere gange om ugen
- Spis kartofler, ris eller pasta og fuldkornsbrød – hver dag
- Spar på sukker – især fra sodavand, kager og slik
- Spis mindre fedt – især fra mejeriprodukter og kød
- Spis varieret – og bevar normalvægten
- Sluk tørsten i vand
- Vær fysisk aktiv – mindst 30 minutter om dagen



NORDEA
FONDEN

New Nordic Diet Konferenc, 16. juni 2009
Dias 7



Hvad vi ved er en dråbe: Behov for styrket evidens

Den optimale kost er defineret ud fra De Nordiske Næringsstofanbefalinger, og er udmøntet i de otte kostråd fra 2005.

De officielle anbefalinger er bedste "guestimate" ud fra eksisterende viden. Men de fleste studier er lavet uden for Norden, og meget er aldrig undersøgt.

Der eksisterer sparsom viden om, i hvilket omfang den optimale kost reelt kan implementeres i alle befolkningsgrupper, og især ikke hos børn og unge

- og der mangler viden om, hvordan forandringer i kosten bedst kan sættes i gang, herunder i hvilke regi og hvilke aktører, der kan involveres med størst fordel.

Endelig eksisterer der ingen større danske undersøgelser af, hvilke adfærdsmæssige, pædagogiske og sundhedsmæssige gevinster, der kan opnås ved at bringe kosten hos børn og unge i harmoni med den optimale kost.

Hvad vi **ikke** ved er et hav ! I Newton

Vores videnskabelige dokumentation er ikke solid

Der er en række gode grunde til, at sådanne kontrollerede undersøgelser bør gennemføres i Danmark, og at resultater fra udlandet ikke nødvendigvis kan overføres til danske forhold.

En sund dansk kost for børn og unge indeholder en række basale fødevarer som eksempelvis havregryn, fuldkornsrugbrød, som menes at besidde en række unikke sundhedsfremmende egenskaber

- og hvilke effekter der kan opnås i samspil med frugt og grønt, fisk, magre mejeri- og kødprodukter, samt ved en reduktion af indtag af fedt, sukker og salt, er ikke kendt.

Sundhedspotentialet er større end snak om 30% fedt, fiber og sukker - andre næringsstoffer og ukendte kostfaktorer er måske vigtigere

Hvad er den optimale kost ?

- De 8 kostråd ?
- En modificeret middelhavskost ?
- En New Nordic Diet ?

Bevilling: 100 mio kr over 5 år

OPUS centret er en realitet fra 1.januar 2009

Walter Willett's

"New Healthy I

THE HARVARD MEDICAL SCHOOL
GUIDE TO HEALTHY EATING



Including
An All-
New Food
Pyramid

EAT, DRINK, AND BE HEALTHY

WALTER C. WILLETT, M.D.

CO-DEVELOPED WITH
THE HARVARD SCHOOL OF PUBLIC HEALTH



Multiple
vitamins
FOR MOST

sweets



Alcohol in
moderation
UNLESS
CONTRAINDICATED

poultry and eggs
SERVINGS

Fruit
2 TO 3 SERVINGS

Plant oils (olive,
canola, soy, corn,
sunflower, peanut
and other
vegetable oils)
AT MOST
MEALS

Nuts and legumes
1 TO 3 SERVINGS

Vegetables
IN ABUNDANCE

Whole grain
foods
AT MOST
MEALS



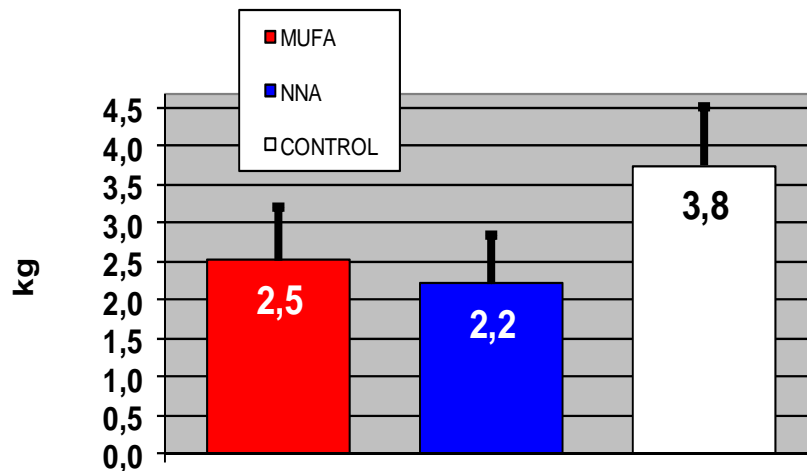
outlined by the
types of
recommended

thy

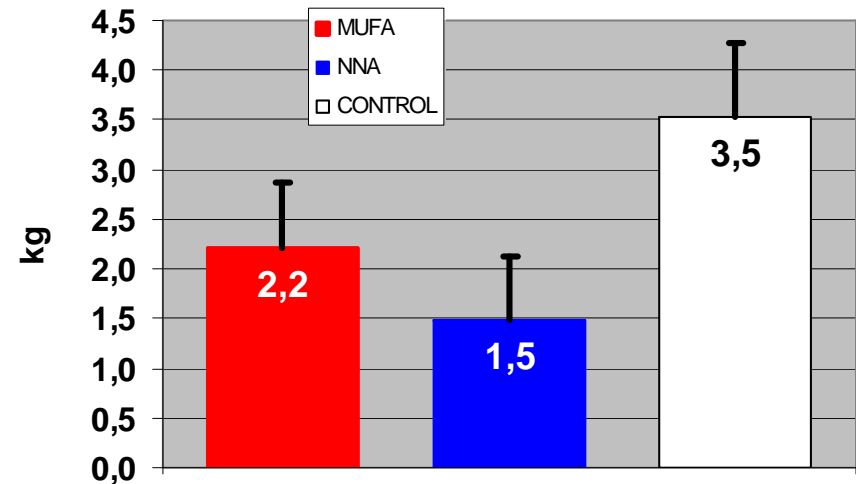
ted.

Change in body weight and body fat after 6 month diet in shop (dexa)

Change in body weight after 6 month diet (DEXA)



Change in body fat after 6 month diet (DEXA)



Due A, Larsen TM, Astrup A et al. Am J Clin Nutr 2008;87:855– 62.

CORRESPONDENCE

**Weight Loss with a Low-Carbohydrate, Mediterranean,
or Low-Fat Diet**

Moreover, the dropout rate was 15% in the Mediterranean group, 22% in the low-carbohydrate group, and only 10% in the low-fat group ($P = 0.04$). In a study involving Danish subjects, my colleagues and I also observed that there was a significantly higher dropout rate among participants on a Mediterranean diet (28%) than among those on a (real) low-fat diet (16%), after both 6 months and 18 months. Retention is an end point that deserves comment.

Arne Astrup, M.D.
University of Copenhagen
1958 Frederiksberg,
NORDEA
FONDEN



Manifesto for

THE NEW NORDIC CUISINE

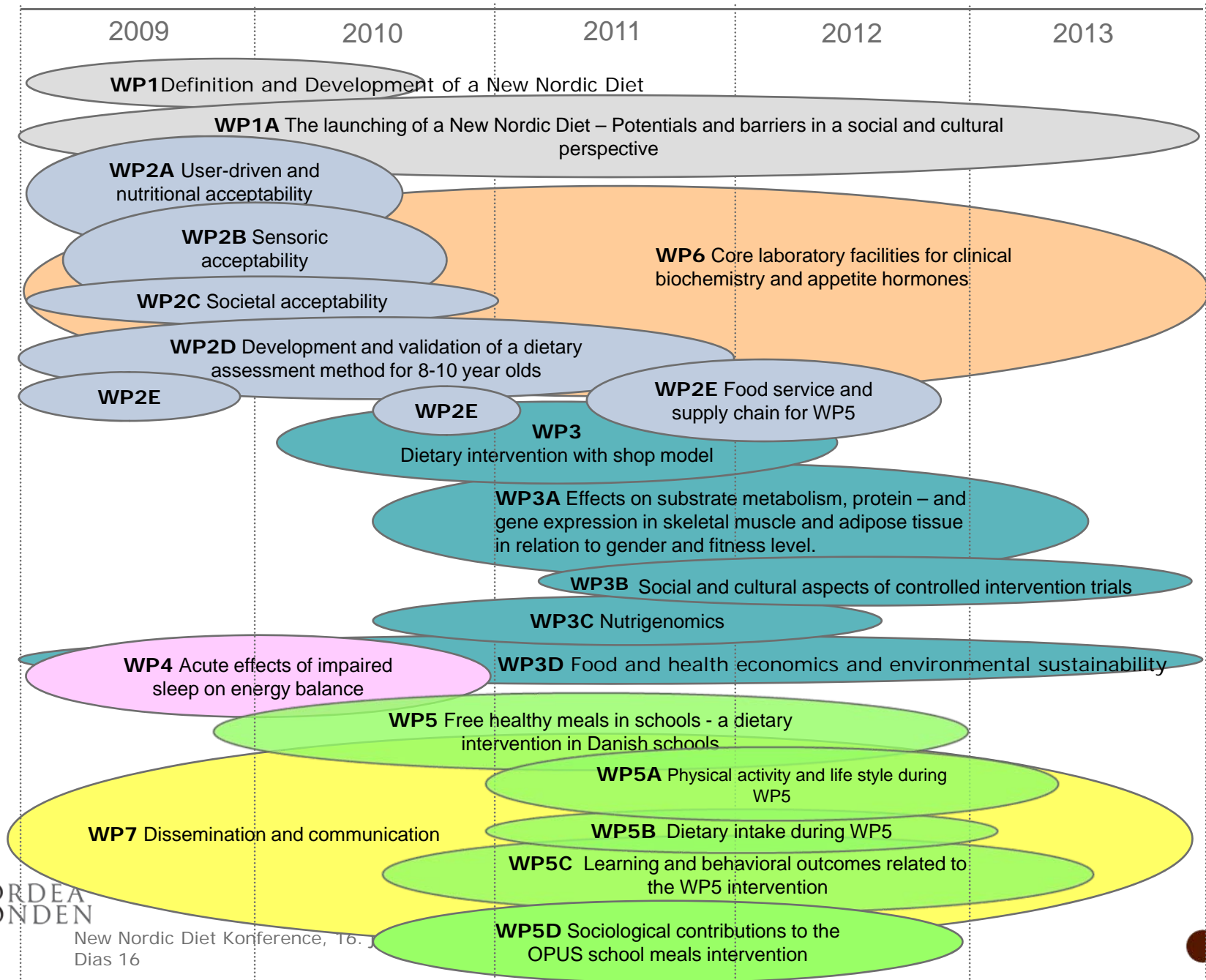
**We, Nordic chefs, believe that time has come to create a New Nordic Cuisine
which by virtue of its taste and unique character compares
with the greatest cuisines in the world**



NORDEA
FONDEN

New Nordic Diet Konfernce, 16. juni 2009
Dias 15



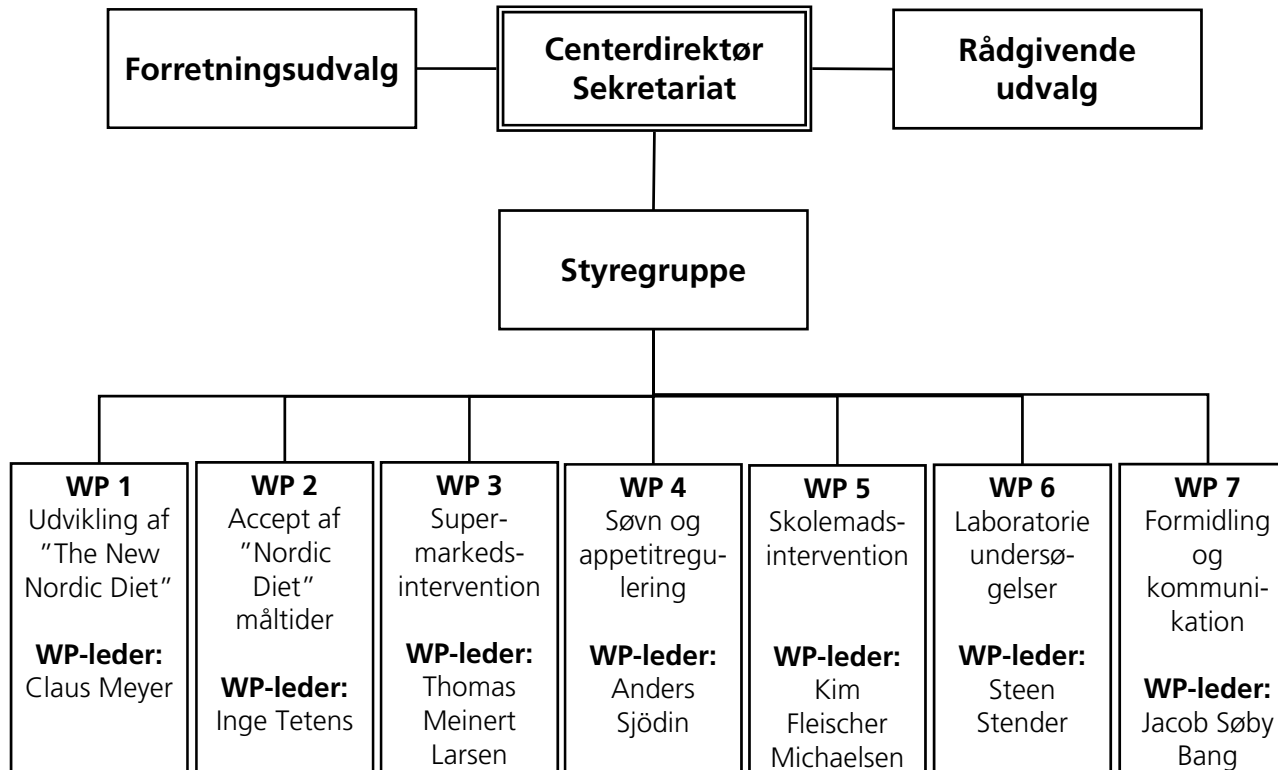


Supermarkeds-modellen giver mulighed for at sikre at deltagerne vitterlig spiser én bestemt kost





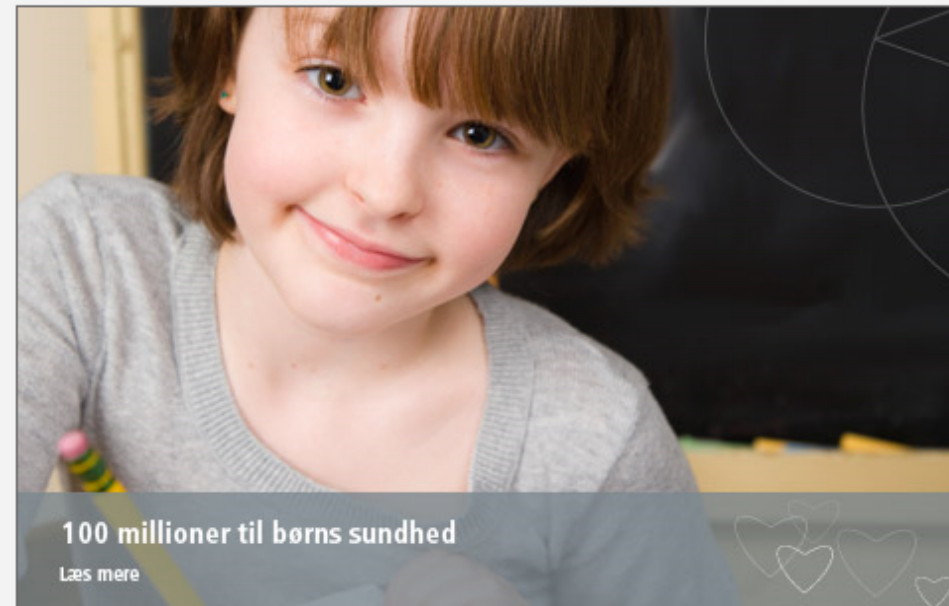
OPUS organisationsstruktur





Food of LIFE, OPUS - sundere mad, bedre liv, nyt nordisk køkken

Det Biovidenskabelige Fakultet


[WORK PACKAGES](#)
[FAQ](#)
[NYHEDER](#)
[PRESSE](#)
[OM OPUS](#)
[Food of LIFE > Opus](#)


100 millioner til børns sundhed

[Læs mere](#)

OPUS Center

OPUS, "Optimal trivsel, udvikling og sundhed for danske børn gennem en sund ny nordisk kost", er et forskningsprojekt, der skal løbe over fem år (fra 2009-2013) og være med til at øge børnesundheden herhjemme.

Projektet er blevet til med støtte fra [Nordea-fonden](#).

NORDEA
FONDEN

Hvad er OPUS?

Hvad er OPUS Center?

Svar: OPUS Center er ... [Læs hele svaret](#)

Hvem står bag OPUS?

Svar: Partnerne bag ... [Læs hele svaret](#)

Hvad skal vi lære af OPUS?

Svar: Projektet vil ... [Læs hele svaret](#)

Hvad er meningen med den Nye Nordiske Mad?

Svar: Det Nye Nordiske ... [Læs hele svaret](#)

Nyheder

[Flere nyheder](#)

Konference: Kan fedme bekæmpes med velsmag som...

Fed og lykkelig?

Fuld mave fra morgenstunden øger børns læring

Indslag om OPUS

Aktiviteter

[Flere aktiviteter](#)

Der skal være sund mad i frokostpausen

[Læs mere](#)


NORDEA
FONDEN

New Nordic Diet Konference, 16. juni 2009
Dias 20

