

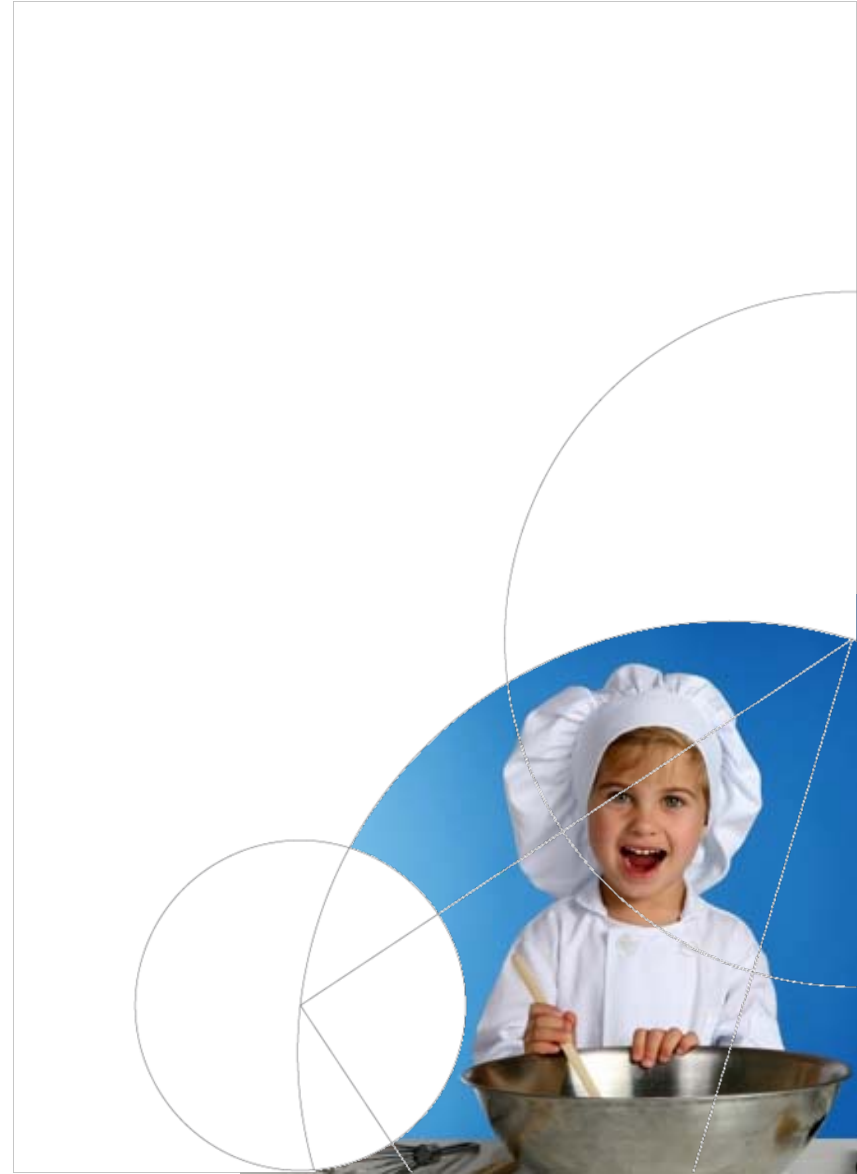


# Introduktion af OPUS

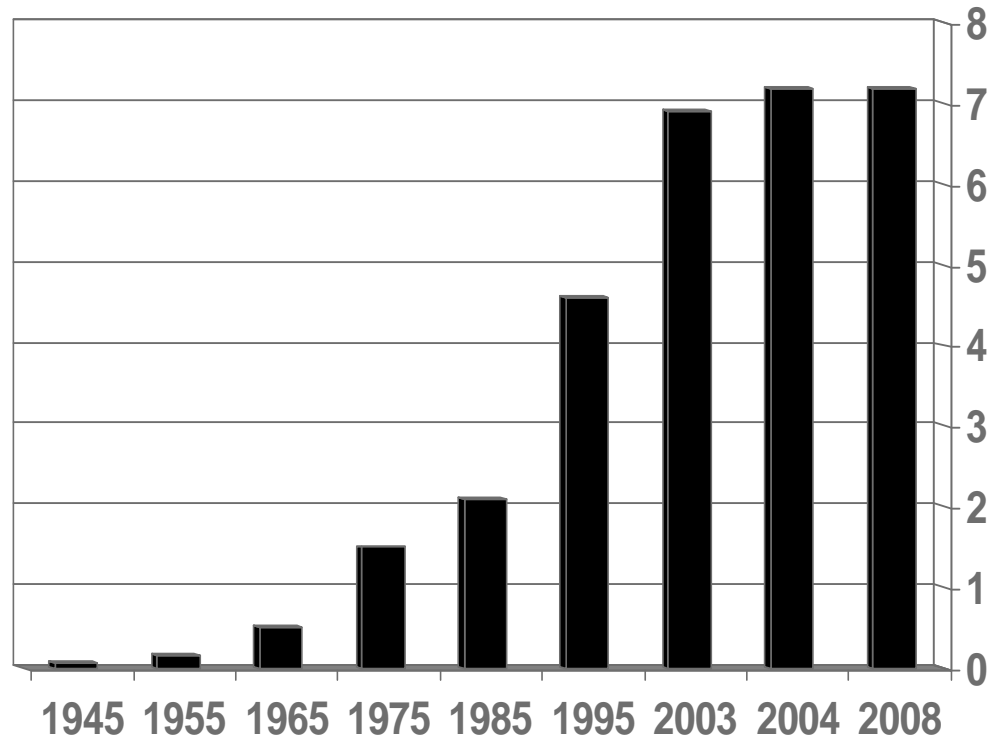
Arne Astrup  
Professor, MD, DrSc.  
Head of Department of Human Nutrition &  
Director for the OPUS Centre

NORDEA  
FONDEN

Præsentation af OPUS, februar 2009  
Dias 1



## Den danske fedmeepidemi (%)



# 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 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

## Kontakten til Nordea Fonden

Tanken om et center for ernæring og sundhed fødes

Hvad er den optimale kost ?

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

Claus Meyer & Co. Bringes ind i billedet

Ansøgning, peer-review af 3 internationale, anonyme eksperter

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

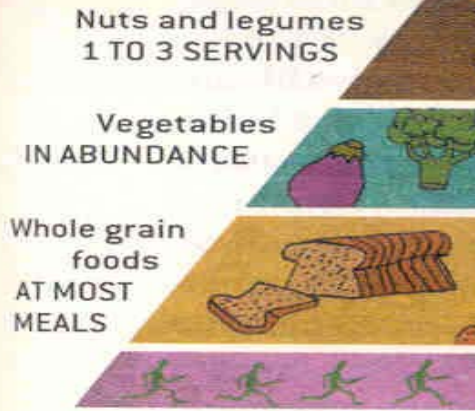


Alcohol in  
moderation  
UNLESS  
CONTRAINDICATED

poultry and eggs  
SERVINGS

Fruit  
2 TO 3 SERVINGS

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



US  
Da  
calcium supplement  
1 TO 2 SERVING

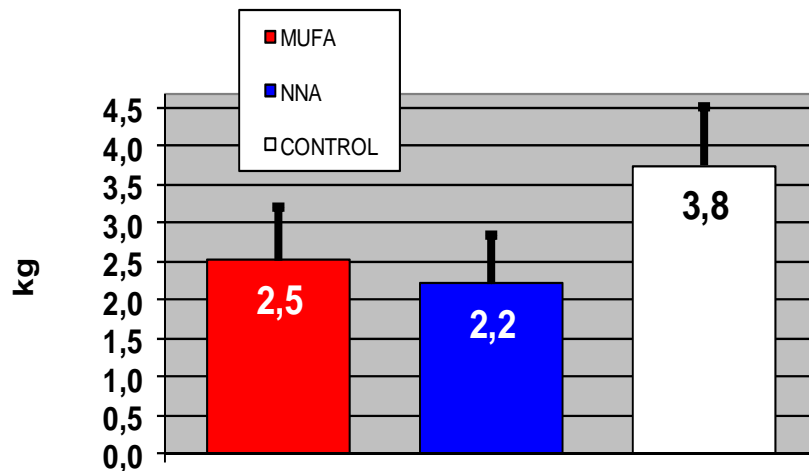
outlined by t  
types of  
recommended

thy

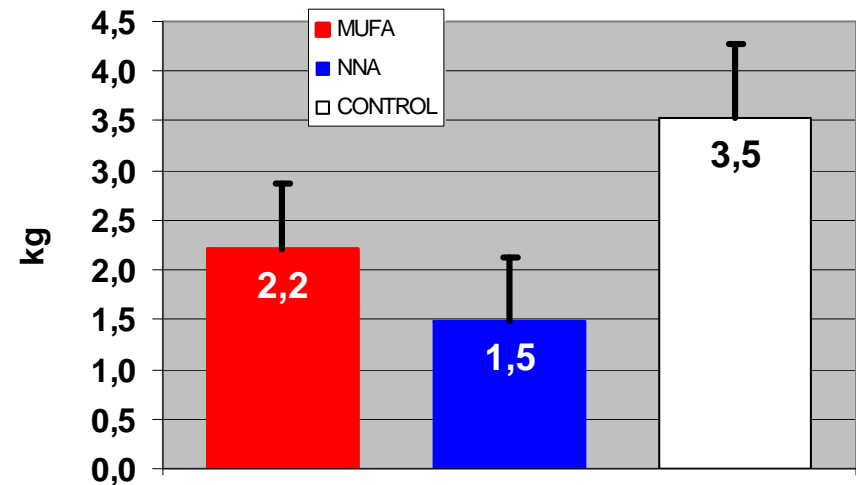
ted.

# 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*

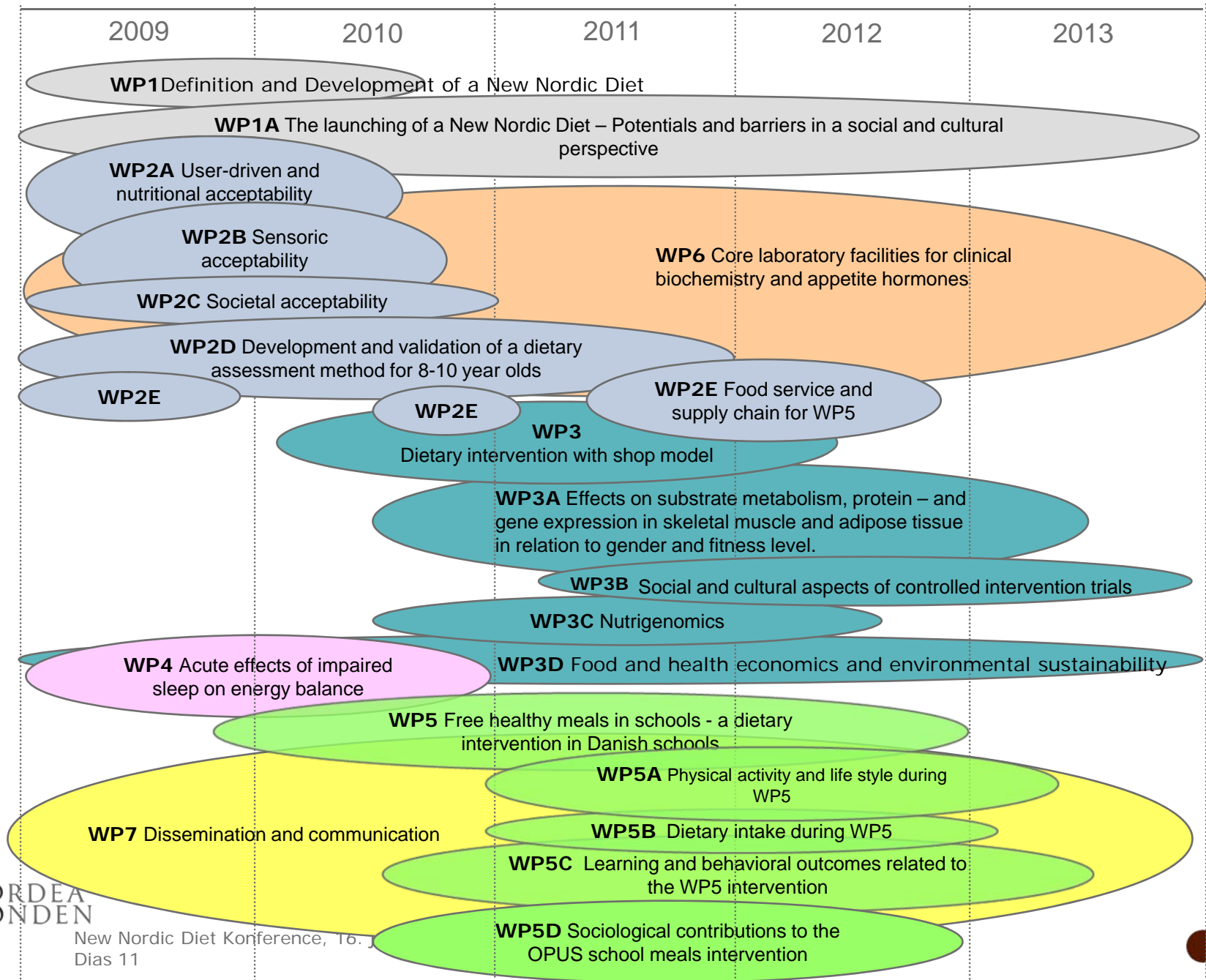
**We, Nordic chefs, believe that time has come to create a New Nordic Cuisine  
which by virtue of its taste and unique character compares  
with the greatest cuisines in the world**



NORDEA  
FONDEN

New Nordic Diet Konference, 16. juni 2009  
Dias 10



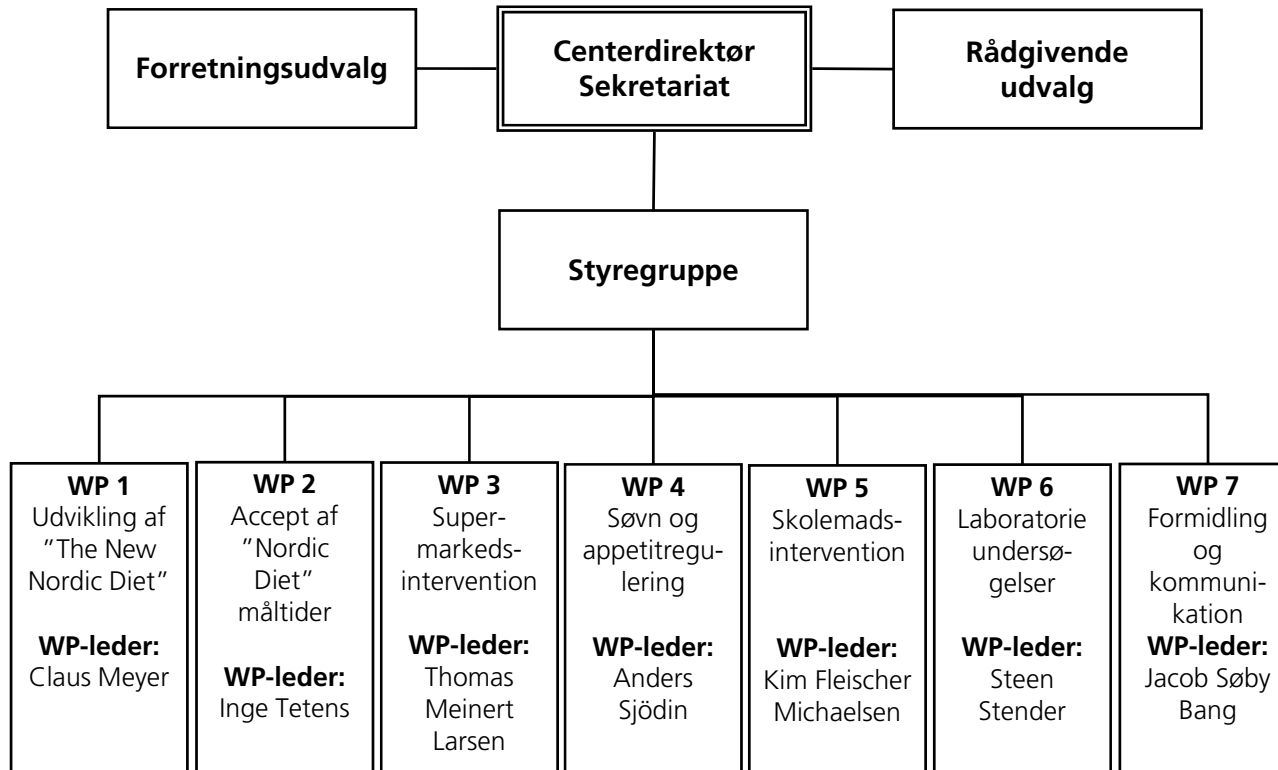


# Supermarkeds-modellen giver mulighed for at sikre at deltagerne vitterlig spiser én bestemt kost





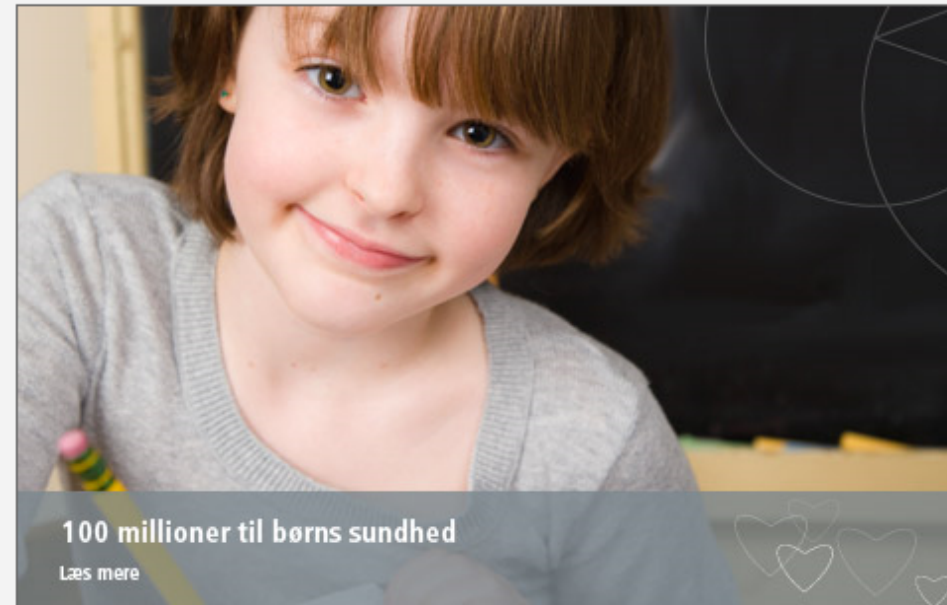
# OPUS organisationsstruktur





# 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 15

