



**Tid:** Mandag d. 2. december kl. 12:00-16:00  
**Sted:** Eriks Atelier, Lægeforeningen, Kristianiagade 12, 2100 Kbh. Ø.  
**Afbud:** Henriette Svarrer Nielsen

## 1. Velkomst og siden sidst

Morten Grønbæk bød velkommen og gennemgik dagens program.

Jørgen Vestbo har valgt at stoppe som rådsmedlem, og Morten Grønbæk sagde mange tak til ham for hans store indsats gennem årene, både som arbejdsgruppeformand og aktivt rådsmedlem. Jørgen Vestbos afløser er endnu ikke fundet.

Dernæst ønskede Morten Grønbæk velkommen tilbage fra barsel til sekretariatschef Pernille Bendtsen og velkommen i sekretariatet til nyansat fagkonsulent, Diana Reerman.

Derpå gennemgik Morten Grønbæk nogle punkter fra sidste rådsmøde, som sekretariatet i mellemtiden har fulgt op på:

- Bente Klarlund foreslog sidst, at Vidensrådet kunne se på overlappet mellem at leve sundt og at leve bæredygtigt. Dette emne var på dagsordenen nu i form af et oplæg ved rådsmedlem Inge Tetens.
- På det seneste rådsmøde var der også en debat om Vidensrådets holdning til e-cigaretter, og det blev til en kommentar i Ugeskrift for Læger ved Morten Grønbæk, bragt den 1. november. (<https://ugeskriftet.dk/debat/e-cigaretter-tobaksindustrien-og-screamtesten>)

Jørgen Vestbo tilføjede, at 43 lande nu har forbudt e-cigaretter, og at Danmark dermed halter noget bagefter.

- Overvægt blandt børn og unge var også et emne, der blev diskuteret ved det seneste rådsmøde efter Jens Meldgaard Bruuns oplæg. Det har ført til, at der i Vidensrådet er nedsat en arbejdsgruppe, som skal arbejde videre med temaet, hvis der kommer finansiering til projektet. Rådsmedlem Jens Meldgaard Bruun er formand for arbejdsgruppen.

- Sidst men ikke mindst, så var der på det seneste rådsmøde stor interesse for podcast, og der kom flere forslag til, hvordan Vidensrådet kunne bruge podcast som formidlingsform. Sekretariatet har derfor undersøgt mulighederne for samarbejder om podcast og har sat det på dagsordenen ved dette møde.

Derudover fortalte Morten Grønbæk, at sekretariatet i september sendte et personligt brev til Folketingets sundhedsordførere med en præsentation af Vidensrådet og et par af rådets rapporter, og at han i oktober holdt møde med sundhedsordførerne og sundhedsministeren i forbindelse med forhandlingerne om en tobaksplan. Prisen på tobak er ikke længere en del af tobaksplanen, men en del af finansloven og var derfor ikke på dagsordenen med sundhedsordførerne.

I november holdt Bente Klarlund og Morten Grønbæk et møde med sundhedsministeren om forebyggelse og sundhedsfremme generelt. Ministeren er samtidig blevet inviteret til at deltage i et af de kommende rådsmøder (efter mødet har ministeren givet positivt tilsagn om deltagelse i rådsmødet i juni 2020).

I den forgangne periode er der arbejdet videre med implementering af alkoholrapporten. Der har været en artikel i ForskerZonen i videnskab.dk om rapporten, sekretariatet har sendt rapporten med relevante udtræk personligt til alle landets gymnasierektorer og erhvervsskoleledere, der har været en stor artikelserie i magasinet Friskolen om rapporten, og sekretariatet har produceret tre små film med en håndfuld gymnasieelever fra Virum Gymnasium, der fortæller om deres forhold til alkohol. Filmene er tænkt til hjemmesiden, sociale medier og nyhedsbrevet. (Se artikel om filmene på Vidensrådets hjemmeside her: <http://www.vidensraad.dk/nyhed/video-alkohol-er-bare-en-super-god-m%C3%A5de-starte-en-samtale-p%C3%A5>)

Rapporten om fremme af sunde mad- og måltidsvaner blandt børn og unge er blevet bragt som en statusartikel i Ugeskrift for Læger.

I september bragte Politiken Sundhed et debatindlæg af Morten Grønbæk: "Lad for Guds skyld ikke tobakspriserne stige en lille smule" (<https://politikensundhed.dk/debat/art7374903/Lad-for-Guds-skyld-ikke-tobakspriserne-stige-en-lille-smule>)

Og i oktober bragte samme medie dette debatindlæg af Morten Grønbæk: "Tobaksproducenter har også ytringsfrihed" (<https://politikensundhed.dk/debat/art7465283/Tobaksproducenter-har-ogs%C3%A5-ytringsfrihed>)

## 2. Bud på aktuelle temaer

Rådsmedlemmerne bød ind med aktuelle emner i sundhedsdebatten, som de mente, kunne have Vidensrådets interesse:

Vinterbadning blev nævnt igen, ligesom på sidste møde.

Mangel på fysisk aktivitet blandt børn i skolealderen blev også nævnt, og flere rådsmedlemmer mente, at det er et emne, Vidensrådet sagtens kan tage op, evt. i form af en kronik til et dagblad, og evt. ved at vi sender rapporten "Fysisk aktivitet. Læring, sundhed og trivsel i folkeskolen" fra 2016 til sundhedsministeren. Der var en debat om det paradoksale i, at man netop fra politisk hold har gennemført en reform, der blandt andet havde til formål at øge den fysiske aktivitet i folkeskolen, men som tilsyneladende ikke har haft den ønskede effekt. Anders Grøntved tilføjede, at han netop i sit arbejde er i gang med at indsamle data på det område, som skal bearbejdes, og som vil udkomme om et års tid. Han mente, der kunne være en ide i at vente med at lade Vidensrådet udtale sig, før de resultater ligger der.

Cykelfremme, gevinster og risici, blev nævnt igen, ikke mindst i sammenhæng med luftforurening.

Der blev også peget på kviklån, ludomani og social ulighed, fordi det er et område, hvor de udsatte borgere er ekstra udsatte, blandt andet fordi området er helt ureguleret. Merete Nordentoft tilføjede, at man i hendes gebet netop laver grupper, hvor patienterne kan få råd om, hvad de gør, hvis de kommer i økonomiske problemer. Risikoen for den gruppe patienter er, at de kommer til at tage nogle lidt for hurtige beslutninger, der rammer deres økonomi.

## 3. Nyt fra Sundhedsstyrelsen ved Nina Krogh Larsen

- Anbefalinger til livsstilsinterventioner ved overvægt er sendt i høring. Interventionerne har fokus på mad, måltid og fysisk aktivitet, men omfatter også anbefalinger omkring søvn, stillesiddende tid, stress, rygning og alkohol samt psykosociale problemstillinger. Der er stor interesse, og der er kommet mange høringssvar. Anbefalingerne ventes at udkomme i begyndelsen af det nye år.
- Sundhedsstyrelsen er i gang med at revidere retningslinjerne for svangreomsorgen. De er sendt i høring, og der er frist 3. februar. Der er i retningslinjerne særligt fokus på blandt andet

prækonceptionel rådgivning og tidlig indsats i forhold til social ulighed og sårbarhed og på øget samarbejde mellem fødesteder og sundhedsplejerske.

- Sundhedsstyrelsen offentliggjorde i slutningen af oktober et notat om e-cigaretter, der blandt andet omhandler helbredseffekter, ikke de langsigtede, for det er endnu ikke muligt at kortlægge dem. E-cigaretter indeholder skadelige stoffer, og smagsstofferne ser ud til at være den væsentligste årsag til, at unge prøver e-cigaretter. Notatet konstaterer også, at der ser ud til at være en glidebane-effekt, således at e-cigaretter bliver en gateway til at ryge almindelige cigaretter blandt unge. Desuden beskriver notatet, at evidensen for effekten af at bruge e-cigaretter i forbindelse med rygestop er mangelfuld og flertydig. Seneste studie fra England viser en stoprate på 18 pct. blandt personer, der brugte e-cigaretter sammenlignet med 10 pct. blandt personer der brugte godkendte nikotinprodukter (NRT). Begge grupper modtog rådgivning. Efter et år brugte 80 pct. af de personer, der brugte e-cigaretter i forbindelse med et rygestop fortsat e-cigaretter. Til sammenligning brugte kun 6 pct. af dem, der havde brugt NRT i forbindelse med rygestoppet, fortsat NRT efter 1 år.
- Jørgen Vestbo pointerede, at der i hans optik ingen tvivl er om, at e-cigaretter er skadelige, men at vi blot endnu ikke ved, hvor skadelige. Han mente, at det er hævet over enhver tvivl, at nogen vil dø af e-cigaretter. Han fortalte, at 43 lande indtil videre har forbudt e-cigaretter, blandt andet Uruguay, som allerede i forvejen har førertrøjen på, når det kommer til tobaksbekæmpelse. Der er ikke EU-lande blandt de 43, uddybede han, fordi indholdsstofferne i e-cigaretter er godkendt til indtagelse, dog ikke via inhalation. Et af de store problemer, understregede han, er at man ikke nødvendigvis kan sige, at stoffer der ikke er farlige at spise, heller ikke er farlige at inhalere. Der er stor forskel. Flere påpegede, at det gælder for e-cigaretter som for alkohol og fødevarer, at producenterne tilsætter sukker og søde smagsstoffer for at tiltrække det unge publikum. Nina Krogh Larsen fra Sundhedsstyrelsen understregede, at man fra Sundhedsstyrelsens side forsøger at undgå sammenligning mellem e-cigaretter og tobak, fordi det er to vidt forskellige produkter.
- Med inspiration fra SST's publikation fra efteråret 2018: "Fysisk træning som behandling – 31 lidelser og risikotilstande" (fx angst, diabetes, hjerte-kar-sygdomme – målrettet almen praksis og

kommuner) vil styrelsen i 2020 kigge nærmere på, hvordan ernæring kan bruges aktivt i forbindelse med behandling af forskellige sygdomme.

- Sundhedsstyrelsen er i samarbejde med TrygFonden i gang med at udvikle programindsatsen "Fælles om det frie ungdomsliv", der skal reducere brugen af tobak, alkohol og hash blandt unge baseret på erfaringerne fra Den Islandske Model. Indsatsen har fokus på beskyttende faktorer, aktivering af forældre og lokalsamfund og er baseret på lokale data fra de 12–18-årige. Programmet udvikles med fem kommuner, som inviteres til at være med i en pilotfase, hvor vi skal udvikle og afprøve nye måder at arbejde sundhedsfremmende på. Planen er at udvikle et samlet koncept, som så kan udrulles i flere kommuner efter pilotfasen.
- Styrelsen er i gang med at planlægge Nordisk Folkesundhedskonference, som finder sted 23.- 25. juni 2020.

## Pause

### 4. Status på Vidensrådets aktiviteter ved Pernille Bendtsen

- Børn og unges mentale helbred, de 10-24-årige. Rapporten ventes at blive sendt i høring i marts 2020 og offentliggjort i til maj/juni 2020.
- Børns mentale helbred, de 0-9-årige. Rapporten beskæftiger sig med mentalt helbred arenabaseret, institution og skole og har fokus på de vigtigste muligheder for forebyggelse og sundhedsfremme. Rapporten ventes offentliggjort i efteråret 2020.
- Nordisk Kost og Middelhavskost. Første dato for arbejdsgruppemøde er fastlagt i januar 2020. Arbejdsgruppen er samlet.
- Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge. Jens Meldgaard Bruun er arbejdsgruppeformand. Der skal ansøges om penge snarest. Arbejdsgruppen mødes allerede i dag og består foreløbig af tre personer, ud over Jens Meldgaard Bruun tæller den Camilla Morgen, post.doc på SIF og Mette Rasmussen, lektor på SIF og projektleder er Diana Reerman.

- Digitale medier og sundhed. Anders Grøntved og Naja Hulvej Rod ventes at medvirke i arbejdsgruppen. Mulig opstart i løbet af 2020.
- Luftforurening og fysisk aktivitet. Zorana Andersen, Anders Grøntved, Jørgen Vestbo og Kristian Overgaard ventes at medvirke. Mulig opstart i løbet af 2020.
- Sårbare gravide og tidlig indsats. Konference i slutningen af 2020 i samarbejde med SST med fokus på forebyggelse i forbindelse med graviditet og fødsel. Tine Brink Henriksen påpegede, at det er vigtigt, ikke kun at fokusere på samarbejdet mellem fødested og sundhedsplejerske, men at neonatal-perioden tages med i betragtningerne. Mange af dem, der kommer tilbage på neonatal-afdelingen efter fødslen, kommer fra udsatte familier med misbrug.

## 5. Fagligt oplæg ved Inge Tetens

Der er et vist overlap mellem at spise sundt og bæredygtigt. Med udgangspunkt i en ny rapport fra EAT Lancet kan man konkludere det, som vi i virkeligheden har sagt i mange år: Spis mindre kød, spis valgfrit af æg, kylling og mejeriprodukter og spis mere frugt, grønt, bælgfrugter og fuldkorn. Det handler om at se på fødevarergrupper frem for enkeltfødevarer.

Grundlæggende spiser danskerne for meget animalsk og for lidt plantebaseret. Ni ud af de 15 vigtigste risikofaktorer for de store kroniske sygdomme, som diabetes, kræft og hjertekarsygdom er kostrelaterede.

Lancet-rapporten fokuserede på risikoreduktion i relation til forskellige kostregimer, middelhavskost, pescetarkost og vegetarkost, og så de enkelte sygdomme. Konklusionen er ikke entydig: Hvis man isoleret ser på fx diabetes, så vil der være én type kostråd, man bør følge, mens hvis man ser på hjertekarsygdom et andet. Sådan kan vi ikke lave kostråd, så der vil man typisk samle den overordnede forskning og vurdere derfra.

En anbefaling, der er både sund og bæredygtig kunne lyde: Begræns energiindtag til det, der er behov for. Undgå madspild. Skift en del af det animalske indtag til plantebaseret.

Der var efter oplægget plads til spørgsmål og debat fra de øvrige rådsmedlemmer, og flere mente, at det kunne være spændende med en rapport fra Vidensrådet, der kunne sætte fokus på kostmønstre, og på hvad man kan gøre inden for det enkelte kostmønster for at spise mere bæredygtigt og sundt, og der blev spurgt ind til, om bæredygtigheden evt kan komme med i rapporten om Nordisk kost, som er på vej? Det var dog ikke umiddelbart tanken, svarede Inge Tetens. Man kan ikke direkte konkludere, at sund og bæredygtigt kost er det samme, i bæredygtighed indgår også overvejelser om økologi, transport og fokus på lokal fremstilling. Det er et komplekst felt, som det er svært at få det fulde overblik over, og som man skal være varsom med at komplicere yderligere for borgerne. Det blev foreslået, at man i en eventuel rapport om emnet kunne tage det mere strukturelle fokus på, hvilken lovgivning det ville være hensigtsmæssigt at indføre, men selv dette er ikke entydigt, understregede Inge Tetens. Det har fx været på tale at indføre en ny mærkningsordning, men det ville blive svært, fordi bæredygtighed kan måles på flere parametre, økologi er fx ikke nødvendigvis bæredygtigt for miljøet. Hun understregede, at vi med den generelt øgede klimabevidsthed har fået et vindue, der får befolkningen til at interessere sig for sundhed og pointerede, at hendes tanke er, at den aktuelle rapport om Nordisk Kost og Middelhavskost kan være med til at snævre en mulig vinkel for en bæredygtighedsvinkel ind.

## 6. Fagligt oplæg ved Janne Schurmann Tolstrup

Janne Schurmann Tolstrup holdt oplæg om sin forskning inden for alkohol med fokus på:

- Alkohol forbindes til en række forskellige sygdomme, fx brystkræft, vold, ulykker og selvmord. Men regnes samtidig, af nogle, for at nedsætte risikoen for type2 diabetes og iskæmisk hjertesygdom. Det er et dilemma, og det er en fortløbende diskussion blandt forskere.
- Patienter, der bliver indlagt på hospitalet med en ikke alkoholrelateret lidelse, men som åbenlyst har et alkoholproblem, bliver kun behandlet for den ikke alkoholrelaterede lidelse, men ikke for alkoholproblemet. Det viser sig, at scenariet gentager sig gang på gang. Der er en forekomst af

genindlæggelser og en høj dødelighed blandt denne gruppe patienter, så hvorfor gør man ikke noget for at behandle alkoholmisbruget?

- Hvordan får vi flere i alkoholbehandling? Og gerne før de mister job og familie. Et interventionsprojekt er i gang i øjeblikket: Projekt Overkanten, der sammenligner behandling via videorådgivning og personligt fremmøde. Har snart de tilstrækkelige 350 deltagere. Det handler om at få fat i dem, som ikke kan se sig selv møde op i Center for Misbrug, fx kvinder, lidt yngre borgere, folk med længere uddannelse, folk der er i job, og folk der drikker lidt mindre. Opfattelsen er, at dem med et alkoholproblem er nogen, der sidder på bænken med en nettopose. Og det er det ikke.

Der blev efter oplægget spurgt ind til, om det store mørketal kunne være et vigtigt emne for en rapport? Og hermed også et fokus på, hvorfor man ikke rykker på alkoholproblemerne på de steder, hvor man møder mennesker, der har et alkoholproblem, fx hospitalerne. En rapport kunne også rumme problematikken omkring, at mennesker med et alkoholproblem ikke ønsker at møde op ved misbrugsbehandlingen. Den kunne også have et fokus på at opfange dem på de steder, hvor der er et vindue for at få dem i behandling. Det kunne være når de overvejer at få børn, hvor der er et kæmpe incitament til forandring, både når det gælder rygning og alkohol.

- Kan fedmeoperation føre til alkoholproblemer og afhængighed? Rotter, der har fået en fedmeoperation, en gastric bypass, foretrækker i højere grad alkohol, end rotter, der har fået en sammenligningsoperation og rotter, der har tabt sig på anden vis. Syv gange større risiko for at udvikle alkoholafhængighed end andre. Fysiologien forandrer sig ganske enkelt.

Svaret er der flere meninger om: Det kan hænge sammen med, at man ved en bypass syr tyndtarmen op på mavesækken og derved korter tyndtarmen af. Så bliver alkoholen hurtigere optaget i kroppen. Nogle patienter synes, det er en negativ effekt, andre synes, den er tiltrækkende. Det kan også hænge sammen med, at den "reward", patienterne får ved at spise,



efter operationen bliver overført til alkohol. Alkohol risikerer at blive deres nye last. Alkoholoverforbrug er også en indikation, der gør, at nogle patienter ikke kan få operationen. Det kan også hænge sammen med, at fedmepatienter har en ide om, at når de bliver tynde, så får de job, bliver gift og bliver lykkelige. Og når det så ikke sker, så kommer de til at drikke i stedet.

## **7. Vidensrådets kommunikationsaktiviteter ved Susanne Vigsø Grøn og Bo Hasseriis**

Susanne Vigsø Grøn gennemgik Vidensrådets nuværende kommunikationsaktiviteter som optakt til en diskussion om muligheden for at sætte gang i andre kommunikationsaktiviteter, fx podcast. Hun gennemgik konklusionerne fra møder med videnskab.dk om et podcastsamarbejde, videoproducenten Made Clear om video/animation og egen videoproduktion.

Dernæst holdt Bo Hasseriis, chefredaktør for Ugeskrift for Læger et oplæg om formidling på forskellige platforme, blandt andet podcast og video. Hans pointe var, at video egner sig til følelser, audio formidler viden, tekst formidler meget viden.

Han pointerede, at politikere og beslutningstagere, som er Vidensrådets primære målgrupper, typisk ikke lytter til en hel podcast. De skal have et kort, hårdtslående budskab. Det lange podcastformat er ikke egnet til at formidle en rapport, blandt andet fordi temarapporter ikke kan formidles i den klassiske fortælleform. Han anbefalede snarere et fokus på de korte videobidder, eventuelt også korte lydbidder med fokus på fx fire hovedpunkter.

På Ugeskriftet bruger man cirka tre uger på at producere en halv times podcast, der sendes til en relativt snæver målgruppe, nemlig de 31.000 læger.

Bo Hasseriis' anbefaling: Sælg hovedbudskabet kort og kontant. Men gentag det igen og igen på nye måder. Via Twitter, nyhedsbreve og direkte til beslutningstagerne. Podcastland er til fortællinger, ikke budskaber.

Hvis Vidensrådet fx medvirker i P1, så lægger de typisk hele deres program ud som en podcast efterfølgende. Men den ligger der ikke for evigt. Der blev spurgt ind til, om Vidensrådet kunne bruge podcast til fx at kommentere, når der kommer nye artikler på et område. Susanne Vigsø Grøn svarede, at Vidensrådet stadig mangler at distribuere den, hvis vi selv producerer en podcast. Vi kan godt lave en lydfil, hvor vi kommenterer en artikel, men hvordan skal vi udbrede den og nå de rigtige lyttere?

Morten Grønbæk pointerede, at vi skal holde os for øje, at målgruppen er politikere og beslutningstagerne. Han mente ikke, at podcastproduktion er noget, Vidensrådet skal kaste kræfter efter. Flere kommenterede, at vi i forbindelse med lancering af rapporter kan gøre en særlig indsats for at sælge arbejdsgruppemedlemmer ind til eksisterende podcastproducenter frem for at producere podcast fra bunden. Ligesom Pernille pointerede at Rådet – især omkring emner der er meget politiske – måske i højere grad kan bruge Twitter med direkte tags til politikere. Ligesom vi også kan producere små videoer til Twitter. Man kunne også overveje at indgå en aftale med arbejdsgruppemedlemmer om, at de i forbindelse med lancering af en rapport og i en vis periode derefter sørger for at tweete om budskaberne i rapporten.

Bo Hasseriis understregede, at det er vigtigt at reagere nu og her, når politikere og beslutningstagerne siger noget. Det kan ikke komme flere dage efter.

Flere rådsmedlemmer efterlyste træning i brugen af Twitter.

## **8. Julequiz og julehygge**

## **9. Eventuelt og tak for i dag**