



**Tid:** Tirsdag den 25. juni klokken 12.00-15:30  
**Sted:** Eriks Atelier, Lægeforeningen, Kristianiagade 12, 2100 Kbh. Ø.  
**Afbud:** Dorte Gyrd-Hansen, Niels Sandø.  
**Gæster:** Jens Kristoffersen og Annemette Høgedal var til stede ved dagsordenens punkt 5.

## 1. Velkomst og sandwich v. Morten Grønbæk

Rådets formand, Morten Grønbæk, bød alle velkommen og præsenterede dagsordenen.

## 2. Vidensrådet siden sidst v. Morten Grønbæk og Susanne Vigsø Grøn

### Vidensrådet på Folkemødet 2019:

Vidensrådet deltog i Folkemødet Bornholm den 12.-15. juni, hvor Morten Grønbæk som formand for Vidensrådet deltog i fire paneldebatter om blandt andet ulighed i sundhed og unges trivsel.

De rådsmedlemmer, som også havde været på Folkemødet, fortalte om de debatter, de selv havde medvirket i, eller om spændende debatter, de havde lyttet til.

### Vidensrådet i pressen og SoMe:

Susanne Vigsø Grøn opdaterede rådsmedlemmerne om Vidensrådets status på sociale medier, herunder Facebook (ca. 2300 følgere), Twitter (ca. 800 følgere) og LinkedIn (ca. 57 følgere). LinkedIn er en helt ny digital platform til promovning af Vidensrådet, derfor det beskedne antal følgere.

Rådsmedlemmerne blev opfordret til at følge Vidensrådet på LinkedIn og til at abonnere på nyhedsbrevet på Vidensrådets egen hjemmeside.

### Ny temarapport om unges alkoholkultur offentliggøres d. 26. juni:

Janne Tolstrup, formand for arbejdsgruppen bag Vidensrådets nye temarapport "Unge alkoholkultur - et bidrag til debatten", fremlagde rapportens hovedkonklusioner, mens Susanne Vigsø Grøn fremlagde lanceringsplanerne, herunder at rapporten vil blive offentliggjort den 26. juni i samarbejde med bl.a. Politiken.

Formålet med temarapporten er at opsummere viden om årsager til, at unge drikker så meget alkohol, som de gør, og yderligere om hvordan et højt og problematisk alkoholforbrug blandt unge kan forebygges.

På baggrund af en grundig litteraturgennemgang giver rapporten en række råd til hvordan, vi kan få en sundere alkoholkultur i Danmark, herunder at der er brug for en overordnet national alkoholpolitik, der arbejder helhedsorienteret med alkoholkulturen gennem et sæt fælles retningslinjer for indsatser og mål for alkoholkulturen.

Spg: Hvad er det vigtigste at fremhæve ved alkoholrapporten, hvis man som rådsmedlem bliver spurgt ind til det?

Svar: At aldersgrænsen for salg af alkohol skal håndhæves, da alkohol pt. er for let tilgængeligt for mindreårige i Danmark. Derudover bør de unges alkoholkultur generelt ændres, men det er ikke så ligetil.

Spg: Kan man lære noget af de helt unge, hvis alkoholkultur har ændret sig i positiv retning?

Svar: Det er svært. Faldet i alkoholindtag er sket i mange lande, og det er svært at konkludere, hvordan det er sket.

### 3. Orientering fra Sundhedsstyrelsen v. Niels Sandø

Grundet afbud fra Niels Sandø udgik dette punkt af dagsordenen.

### 4. Status på igangværende projekter v. arbejdsgrupperne

#### **Status på arbejdet med opdatering af temarapporten "Børn og unges mentale helbred 10-24 år" ved Merete Nordentoft:**

- Formålet med rapporten er at opdatere den tidligere udgave med de nyeste danske tal for forekomsten af psykiske symptomer og sygdomme blandt børn og unge samt at give overblik over vidensbaserede sundhedsfremmende og forebyggende indsatser, der er tilgængelige i Danmark eller vurderes relevante at overføre til en dansk kontekst.
- Opdateringen omfatter desuden et helt nyt afsluttende kapitel, der vil pege på konkrete forebyggelsesperspektiver i det danske samfund.
- Rapporten offentliggøres i starten af 2020, hvor der også vil finde en konference sted. Den vil efter planen blive sendt i høring i oktober.
- Rapporten udarbejdes af en arbejdsgruppe bestående af Pia Jeppesen (formand), Line Nielsen, Merete Nordentoft, Carsten Obel og Kathrine Bang Madsen. I tillæg hertil bidrager yderligere ca. 20 eksterne forskere med særlig viden inden for de enkelte psykiske symptomer og sygdomme, som behandles i rapporten. Pia Jeppesen er udpeget som ny arbejdsgruppeformand, efter at den forhenværende formand, Pernille Due, trak sig på grund af jobskifte.
- Udfordringen i rapporten er at omfatte det brede emne, som mentalt helbred udgør.

Spg: Er der eksempler på forebyggelsestiltag på den brede trivsel?

Svar: Nej, ikke rigtigt. Men det kan der godt være på de specifikke lidelser. Vi skal også huske, at når vi har flere diagnosticerede nu end tidligere, så er det ikke nødvendigvis udtryk for, at det går dårligere generelt.

Måske har de hele tiden været der, men ikke været opdaget. Til gengæld er den stigende mistrivsel på skolebørnene et dårligt tegn.

#### **Status på arbejdet med temarapporten "Mental sundhed blandt 0-9-årige" ved Line Nielsen:**

- Formålet med rapporten er at kortlægge forekomst og fordeling af mental sundhed og mentale helbredsproblemer hos børn i alderen 0-9 år samt at identificere de vigtigste muligheder for sundhedsfremme og forebyggelse.
- Rapporten påbegyndes i juli 2019 og forventes offentliggjort medio 2020. Der vil desuden blive afholdt en konference i forbindelse med offentliggørelsen.
- Arbejdsgruppen består af Bjørn Holstein (formand), Anne Mette Skovgaard, Mette Skovgaard Væver, Signe Lynne Boe Rayce, Charlotte Ringsmose og Tine Brink Henriksen (rådsmedlem).

#### **Status på arbejdet med temaet "Sårbare gravide" ved Henriette Svarre Nielsen:**

- Baggrunden for at skrive denne rapport var, at de første leveår har stor betydning for barnets fysiske og mentale helbred senere i livet, hvormed ulighed i sundhed allerede starter i gravide kvinders sundhedsadfærd. Der er derfor behov for at sætte fokus på de første leveår og gruppen af sårbare gravide og formulere handlingsanvisninger, der kan bidrage til at målrette indsatserne for målgrupperne.
- Da Sundhedsstyrelsen nu er tæt på at være færdig med at opdatere anbefalingerne for svangreomsorgen, giver det ikke længere mening for Rådet at lave en rapport, da det vil skabe overlap med Sundhedsstyrelsens arbejde.
- Det foreslås derfor, at Rådet i stedet afholder en konference på baggrund af Sundhedsstyrelsens opsummering af den foreliggende evidens. Rammen for en sådan konference kan være at debattere implementeringen af Sundhedsstyrelsens kommende nye anbefalinger på området. Sundhedsstyrelsen er positiv ift. et sådant samarbejde om temaet, og der er opbakning til dette blandt rådsmedlemmerne.
- Næste skridt vil derfor være, at Sekretariatet koordinerer et møde mellem Henriette, medarbejdere fra Sundhedsstyrelsen samt Morten Grønbæk med henblik på at planlægge samarbejdet og konferencen i flere detaljer.
- Det forventes, at konferencen skal afholdes i foråret 2020, når Sundhedsstyrelsen har udgivet deres anbefalinger på området.

## **5. Kommende strategiske fokus og temaer for Rådets arbejde v. Morten Grønbæk**

#### **Forslag til Rådets strategiske fokus for 2019-2022 ved Morten Grønbæk:**

På årets første rådsmøde foregik en idegenererings- og afstemningsproces blandt rådsmedlemmerne, hvor alle fik mulighed for at give input til Rådets strategiske fokus for 2019-2022. Efterfølgende forslag er udarbejdet under hensyntagen til dette:

*"I perioden 2015-2018 stillede Vidensrådet skarpt på forebyggelse blandt børn og unge. Det har afstedkommet en række større projekter inden for bl.a. fysisk aktivitet, frugtbarhed, tobak, kost samt*

*mental sundhed og helbred, hvoraf flere først forventes afsluttet i 2020.*

*"I perioden 2019-2022 vil Vidensråd for Forebyggelse atter brede sit fokus ud og beskæftige sig med forebyggelse livet igennem. Da Vidensrådet ønsker at være debatskabende og bidrage til mindre ulighed i sundhed, vil der være fokus på samfundsmæssig relevans og aktualitet, samt mulighed for forebyggelsesindsatser på strukturelt niveau, der kan lede til flere gode leveår for alle."*

Forslaget fik opbakning blandt rådsmedlemmerne efter et afklarende spørgsmål (se nedenfor), og blev dermed vedtaget.

Det strategiske fokus vil blive skrevet ind i Strategidokument for Vidensråd for Forebyggelse 2019-2022, som vil ligge frit tilgængeligt på Vidensrådets hjemmeside.

Spg: Er det kun strukturel forebyggelse, som vi vil fokusere på? Eller hvorfor skal dette niveau fremhæves frem for andre former for forebyggelse?

Svar: Vidensrådet fokuserer på forebyggelse i bred forstand, men da vi også bliver nødt til at begrænse vores fokusområde, vil temaer uden dokumenterede forebyggelsesindsatser på strukturelt niveau, ikke medtages af Vidensrådets arbejde.

**Status på arbejdet med, hvilke kommende temaer Rådets skal arbejde med ved Morten Grønæk:**

På årets første rådsmøde foregik en idegenereringsproces og efterfølgende afstemning, hvor alle rådsmedlemmer fik mulighed for at komme med bud på, hvilke temaer Rådet skal arbejde med fremadrettet.

På baggrund af denne proces og efterfølgende kvalificering over e-mail ved rådsmedlemmerne, er det i første omgang besluttet at gå videre med tre temaer:

- Udbredte kostregimer ift. sundhed/sygdom ved Kjeld Hermansen
- Luftforurening og fysisk aktivitet ved Zorana Andersen
- Digitale medier ved Naja Hulvej Rod.

Dette betyder ikke, at de øvrige foreslåede temaer for Rådets arbejde ikke er aktuelle.

**Oplæg om "Udbredte kostregimers betydning ift. sundhed/sygdom" ved Kjeld Hermansen:**

- Når man taler om forskellige risikofaktorerers betydning for livsstilssygdomme og dødelighed, så er de mest fremtrædende faktorer: Rygning, kost, blodtryk og BMI. Hovedårsagerne til de kostafhængige livsstilsudfordringer er: Højt natriumindtag (salt), lavt indtag af fuldkorn og lavt indtag af kostfibre.
- Risikofaktorer i kosten forklarer mere end 10 procent af danske DALY (Disability-Adjusted Life Year, eller tabte gode leveår, red.).
- Kost er i forskningsregi primært undersøgt ud fra kostens bestanddele, dvs. hvilken betydning fx kostfibre, natrium og frugt har for kroppens sundhed.
- Der er behov for at samle den viden, der er, om, hvilken betydning Middelhavs- og Nordisk kost i bred forstand har for befolkningssundheden.

- De primære sundhedsudfald er blandt andet kardiovaskulær sygdom, type-2-diabetes og cancer i fordøjelsessystemet. Specielt associationen mellem kost og kardiovaskulære sygdomme fremhæves i flere metaanalyser.
- WHO opfordrer til, at man fokuserer på, hvilke sundhedsmæssige konsekvenser kosten kan have. Mht. Nordisk kost er der i Danmark ikke noget overblik over, hvilke sundhedsmæssige effekter denne kostform kan have.
- Medierne fokuserer typisk på smag og nydelse i forbindelse med Nordisk kost, men ikke kostens sundhedsmæssige effekter, og det bør give incitament til at arbejde med emnet.
- Nordisk kost kan være bæredygtig.
- Nærværende rapport kan eventuelt efterfølges af en rapport omhandlende plantebaseret kost, sundhed og bæredygtighed.
- Arbejdsgruppen til rapporten om sundhedseffekter af Nordisk kost kunne bl.a. bestå af: Kjeld Hermansen, Inge Tetens, Jens Melgaard Bruun samt eksterne forskere med viden om bl.a. kost og kræft. Tidligere rådsmedlem Christian Mølgaard kunne også være et muligt medlem af arbejdsgruppen.
- På den anden side af sommerferien vil Sekretariatet i samarbejde med Kjeld tage hul på at udarbejde et udkast til et kommissorium for projektet til drøftelse og mulig vedtagelse i Rådet på et af de næstkommende rådsmøder.

Spg: Den nordiske kost er spændende, specielt hvis man ved noget om det. Men er det en særlig udbredt kostform? Er det ikke mere relevant at fokusere på de kostregimer, der er populære i Danmark, så rapporten kan nå længere ud?

Svar: På nuværende tidspunkt er der ikke forsket nok i de sundhedsmæssige konsekvenser ved plantebaseret kost og de forskellige former for diætkost som stenalderkost, low carb etc. Derfor vil det give mest mening at skrive om Middelhavskost og Nordisk kost, da der findes en masse viden på dette område. Desuden er Nordisk kost relevant i en dansk kontekst, da Danmark er et nordisk land, hvor kosten i høj grad omfatter nordiske råvarer. Endeligt vil arbejdet blive en for stor arbejdsbyrde, hvis rapporten skal belyse flere forskellige former for kostsammensætning.

Kommentar: Befolkningen vælger ikke deres kost ud fra, hvor sundt det er. Valget afhænger i højere grad af, om det er klimavenligt og bæredygtigt. En sådan rapport vil derfor ikke nødvendigvis vække megen interesse.

Kommentar: Vi skal passe på med ikke at komme til at promovere visse produktionskæder, der associeres med Nordisk kost (fx Meyers, Noma, m.fl.).

#### **Oplæg om "Luftforurening og fysisk aktivitet" ved Zorana Andersen:**

- Luftforurening er primært menneskeskabt, bl.a. via forskellige transportformer, trafik, brændeovne og energiproduktion.
- Trafikforurening er hovedkilde til NO<sub>2</sub>; PM er mix af forurening fra forskellige kilder: trafik, brændeovne, energiproduktion, og forurening transporteret fra andre lande (øst og central Europa)

- Eksponeringen for luftforurening sker i det generelle miljø, og vi kender ikke mængden af det. Inhalation er den primære eksponeringsvej for luftforurening. Hver dag indånder en person ca. 10.000 liter luft.
- Der er massiv litteratur for, at luftforurening er årsag til megen sygdom. Det gælder luftvejssygdomme, hjertekarsygdomme, hjernesygdomme, diabetes, graviditetskomplikationer. Det er faktisk at sammenligne lidt med rygning.
- Luftforurening er en tungere risikofaktor end fysisk aktivitet er.
- 92% af verdenspopulationen inhalerer forurenede luft. I Danmark er middelværdierne relativt lave, men vi har bestemt også luftforurening herhjemme.
- Det er interessant at undersøge sammenhængen mellem luftforurening og fysisk aktivitet, fordi det er to modpoler: Luftforurening er dårligt for helbredet og fysisk aktivitet er godt for helbredet. Spørgsmålet er derfor, hvorvidt fysisk aktivitet kan opveje de negative effekter ved luftforurening. Zorana har i den forbindelse tidligere lavet et dansk kohortestudie om, hvorvidt det er sundt at dyrke motion i en forurenede by, som København. Tilgangen til studiet var at foretage en estimering af fysisk aktivitet og helbred samt en estimering af luftforurening og helbred, for efterfølgende at kigge på interaktionen herimellem. Studiet viste, at selvom luftforureningen i København er høj, er det stadig bedre at dyrke udendørs motion – selvom luften er forurenede – end slet ikke at dyrke udendørs motion. Selvom gevinsten ved at dyrke motion i et forurenede miljø er mindre end i et rent miljø, ses der dog stadig en gevinst ved at være fysisk aktiv.
- I Københavns Kommune er man ved at rykke cykelstierne væk fra vejene, så cyklisterne ikke skal cykle i lige så forurenede luft.
- Luftforurening anses som en barriere for fysisk aktivitet.
- Der er et internationalt fokus på luftforurening og fysisk aktivitet: WHO har skrevet en rapport om luftforurening og fysisk aktivitet. I Kina er man ved at forske i, hvorvidt iltmasker mindsker risikoen for sygdom ved eksponering for luftforurening. Det er veldokumenteret, at luftrensningssystemer i hjemmet er effektive til at rense luften (det er dog ikke alle borgere, der har økonomisk kapital til at anskaffe sig disse rensesystemer, hvorfor det kan være med til at skabe social ulighed).
- Følgende rådsmedlemmer har interesse i at deltage i arbejdet med temaet: Zorana Andersen, Jørgen Vestbo, Anders Grøntved og Kristian Overgaard.

Spg: Hvordan skal en rapport om luftforurening og fysisk aktivitet struktureres?

Svar: Rapporten skal være nuanceret og specifik, hvad angår udendørsaktivitet, for at undgå fejlkonklusioner. Fx skal man ikke tro, at det er gavnligt for børn at lege i et forurenede miljø, selvom det kan være gavnligt for en voksen at løbe en tur rundt om søerne i København. Derudover skal vi huske at nævne, at vind og vejrforhold har betydning for, hvor eksponeret man er. Endeligt skal rapporten redegøre for, hvordan man skal forholde sig til luftforurening, så det ikke bliver en alarmerende rapport, som læseren ikke har mulighed for at handle på.

Spg: Bør vi i rapporten ikke også fokusere på luftforurening indendørs og de arbejdsgrupper, der er i højrisiko, som fx vejarbejdere?

Svar: Rapporten bør have fokus på udendørs aktivitet generelt og udendørsluftforening estimeret ved trafikforurening, da området ellers bliver for bredt at favne for arbejdsgruppen.

**Oplæg om "Digitale medier" ved Naja Hulvej Rod:**

- Smartphones har over det seneste årti været den største adfærdsændring i nyere tid. Derfor er det relevant at informere befolkningen om, hvilken betydning digitale medier har for folkesundheden.
- Brugen af smartphones er både positiv og negativ: Positiv, fordi det er blevet lettere at skabe nye sociale relationer og opbygge et socialt netværk på tværs af tid og rum. Negativ, fordi relationerne ikke nødvendigvis er nære, og fordi brugen af smartphones påvirker vores døgnrytme og søvn. Der ses en stigning i søvnproblemer, specielt blandt unge, som i højere grad har en tendens til at tjekke mobilen om natten.
- I kølvandet på de negative konsekvenser ved brugen af digitale medier, som blandt andet "fear of missing out" (FOMO), er der nu defineret et modbegreb: "Joy of missing out", JOMO.
- Der ses en sammenhæng mellem mobilafhængighed og stress samt ugentlig hovedpine.

**Orientering om nyt center ved Sundhedsstyrelsen, der i perioden 2019-2022 skal arbejde med at oplyse befolkningen om sundhedsaspekterne ved at bruge digitale medier ved Jens Kristoffersen og Annemette Høgedal:**

- Sundhedsstyrelsen fokuserer på sammenhænge mellem digitale medier og: Fysisk aktivitet, neurologiske påvirkninger og synet, søvn, sociale relationer, stress/mentalt helbred.
- I første omgang vil sundhedsstyrelsen forholde sig til brugen af digitale medier i grundskolen, men målgruppen er de 0-25-årige.
- Sundhedsstyrelsen vil basere deres arbejde på et litteraturstudie. Hvis der ikke er nok viden på området, er målet at identificere hullerne i forskningen, så forskere kan fokusere på at få klarlagt den manglende evidens.
- Sundhedsstyrelsens fokus på digitale medier vil være på betydningen af indholdet frem for typen af medie. Det er endnu ikke afgjort, hvordan man vil inddele og undersøge indholdet af digitale medier.
- Til foråret eller i forsommeren samles op på den viden, der er indsamlet.

Kommentar: Vidensrådet skal undgå at skabe overlap mellem Sundhedsstyrelsens arbejde. Det kan evt gøres ved at fokusere på en anden målgruppe.

Svar: Naja foreslår, at man i Vidensrådet kunne fokusere på de unge voksne. Morten Grønbæk opfordrer til at arbejdsgruppen indgår i et tættere samarbejde med Sundhedsstyrelsen i forbindelse med denne rapport for at mindske risikoen for overlap.

Det aftales derfor, at næste skridt skal være afholdelsen af et møde mellem Rådet (Morten, Naja og Anders) og Sundhedsstyrelsen for at få afklaret en god snitflade mellem Sundhedsstyrelsens og Rådets arbejde med temaet.

## 6. Fagligt oplæg v. Tine Brink Henriksen: "Eksponeringer under graviditeten ift. børns helbred"

- Spædbarnsdødeligheden er en god markør for hele befolkningens helbred. Den er en markør for tidlig død senere i livet og det generelle helbred senere i livet.
- Dødeligheden blandt spædbørn har været uændret siden 1995, og det estimeres, at der årligt dør ca. fem spædbørn ud af tusind. Fire af de fem dør inden for 28 dage efter fødslen. Tre af de fem er født før uge 37. Den samme dødelighed, som der er hos nyfødte, ser man først igen omkring 70-års alderen.
- De børn, der hyppigst dør som spædbørn, er født før uge 28.
- Ved sammenligning med Norge og Sverige klarer Danmark sig dårligere, hvilket kan skyldes, at man i de andre nordlige lande har sat flere penge af til behandling af for tidligt fødte. Antallet af for tidligt fødte er nogenlunde ens for alle de nordiske lande, men dødeligheden er højere i Danmark.
- Der er mange årsager til for tidlig fødsel. To eksempler er blandt andet eksponering for rygning og PFAA (et kemikalie).
- I Danmark ryger 10-15% af alle gravide kvinder. Når man ryger som gravid, påvirkes fosterets udvikling. Herunder er specielt det neurologiske og reproduktive system i højrisiko for at blive påvirket, idet disse systemer udvikles over en længere periode. Der er også en overrisiko for for tidlig fødsel blandt rygerne og en øget risiko for astma hos børn af rygere, ligesom de også ofte fødes med en dårligere lungefunktion.
- PFAA er et vand- og fedtafvisende kemikalie, der anvendes i mange forskellige produkter, bl.a. regntøj, popcornsposer til anvendelse i mikrobølgeovn, Starbucks kopper, m.m. PFAA kan således både optages dermalt, oralt eller ved inhalation. Problemet med PFAA er, at det har en lang latenstid, hvorfor det bliver i naturen og kroppen i lang tid. Hvis en gravid kvinde optager PFAA, er en måde for kroppen at skille sig af med stoffet på, at give det videre til fosteret enten via navlestrengen eller modermælken.
- Det er svært at undgå eksponering for PFAA, for udover at det optræder i mange forskellige produkter, udvikles der også hele tiden nye former for PFAA, så kemikaliet fortsat kan anvendes i produktionsindustrien under andre navne.
- Dyrestudier af gnavere har vist, at eksponering for PFAA kan påvirke kuldstørrelsen, fødselsvægten, m.m.

## 7. Fagligt oplæg v. Jens Melgaard Bruun: "Aspekter ved svær overvægt"

Punktet blev udskudt til næste rådsmøde fordi, der drøftelserne af punkt 6 trak ud.

## 8. Giv dit bud på aktuelle emner i sundhedsdebatten til drøftelse v. alle rådsmedlemmer

## 9. Eventuelt og tak for i dag v. Morten Grønbæk