



Tid: Mandag den 2. september klokken 12.00-16:00
Sted: Eriks Atelier, Lægeforeningen, Kristianiagade 12, 2100 Kbh. Ø.
Afbud: Jørgen Vestbo, Niels Sandø, Janne Tolstrup

1. Velkomst og siden sidst

Morten Grønbæk bød velkommen til rådsmødet, gennemgik dagens program og fortalte, hvad der var sket i Vidensrådet siden sidste rådsmøde i juni, herunder:

Vi lancerede rapporten "Unge alkoholkultur – et bidrag til debatten" den 26. juni. Den fik en fin modtagelse i pressen med en forsideartikel i Politiken, en artikel på Ugeskriftet.dk og et par Ritzau-telegrammer, der blev bragt i en lang række landsdækkende, regionale og lokale medier, ligesom arbejdsgruppen havde en kronik om rapporten i Altinget.dk. Rapporten blev desuden over sommeren omtalt i flere medier, blandt andet TV2, og den fik endnu en ny tur i medierne i midten af august, da Sundhedsstyrelsen og Danske Gymnasier brugte rapporten i en fælles kampagne, der opfordrede landets forældre og kommunerne til at blande sig i de unges alkoholforbrug. Den 26. august præsenterede vi rapporten på en meget velbesøgt konference i Lægeforeningen, der også rummede en paneldebat, hvor relevante aktører på området drøftede visionerne for de unges alkoholforbrug.

Sidst, men ikke mindst, havde Morten Grønbæk og rådsmedlem Jørgen Vestbo i slutningen af juli et debatindlæg i Berlingske om det frie valg til at ryge: <https://www.berlingske.dk/kommentarer/det-frie-valg-til-at-ryge-er-en-illusion>

Morten Grønbæk fortalte desuden, at han havde fået to nye opgaver som kommentator i hhv. Ugeskrift for Læger og i det nye medie Politiken Sundhed.

2. Aktuelle emner i sundhedsdebatten til drøftelse

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

- 1) Jens Melgaard Bruun: Børn og fysisk aktivitet/inaktivitet
- 2) Kjeld Hermansen: Kvaliteten af energiprocenter og mættet fedt i fødevarer
- 3) Bente Klarlund: Sammenhængen mellem hvad der er godt for klimaet og godt for vores sundhed – der er en høj grad af sammenfald
- 4) Naja Rod: Udfordringerne og gevinsterne ved individbehandling og prædiktionsmodeller for risikogrupper
- 5) Merete Nordentoft: Rygning, fysisk aktivitet og luftforurening burde være en kronisk dagsorden for Rådet
- 6) Merete Nordentoft: Lattergas som rusmiddel
- 7) Morten Grønbæk: E-cigaretter
- 8) Kjeld Hermansen: Vandpiberygning, er det skadeligt?

3. Frokost

4. Fagligt oplæg ved rådsmedlem Jens Meldgaard Bruun: Aspekter ved svær overvægt

Jens Meldgaard Bruun gennemgik nogle af de projekter, han er involveret i.

Et af projekterne ser på det brune fedtvæv, som vi alle er udstyret med fra fødslen, men som vi mister en del af med alderen. Det ser ud som om, at hvis man finder en måde at aktivere det brune fedtvæv, så vil man kunne give mennesker med overvægt en vægtreduktion på omkring 1 kg om året. Ulempen er, at med de behandlinger, vi har nu, til at aktivere det brune fedtvæv, fx med adrenalin, så er det forbundet med bivirkninger, fx i form af hjertebanken.

Et andet emne er børn og overvægt/svær overvægt. Børn med svær overvægt er i risiko for senere at få blandt andet diabetes og hjertekarsygdom, hvis de tager overvægten med sig ind i ungdommen og voksenlivet. Så hvornår skal man sætte ind? Det lader til, at det bedste tidspunkt er

allerede i førskole-alderen, når barnet er 3-4-5-6 år gammelt. Hidtil har der været meget fokus på skoleintervention, men det er faktisk for sent. Vi har en gylden mulighed for at intervenere på dette tidlige tidspunkt i barnets liv, fordi sundhedsvæsenet faktisk via vaccinations- og børneundersøgelserprogrammerne er i kontakt med familierne i årene inden skolestart. Og så mangler der langtidsopfølgning af de indsatser, der gøres på området. Oftest følger man kun op over et år, men man ved faktisk ikke, hvordan det går på langt sigt. Jens Meldgaard Bruun er involveret i et nyt projekt, der omfatter 1000 børn med et BMI over 30, som endnu ikke fejler noget. De bliver udsat for fem forskellige interventioner der har til formål at behandle overvægt, som skal løbe over fire år.

Relateret til Vidensrådets arbejde diskuterede rådsmedlemmerne, om der er anledning til at opdatere temarapporten om overvægt, "Skal overvægtige tabe sig?", som er fra 2013 og senest opdateret i 2015. Rådsmedlemmerne diskuterede derefter mulighederne for at arbejde videre med temaet overvægt i regi af Vidensrådet.

Bente Klarlund foreslog at afholde en konference eller skrive en ny rapport om emnet overvægt, hvor vi inkluderer børnene.

Tine Brink Henriksen påpegede, at det ville være helt oplagt at tage den tidlige barndom med i sådan et arbejde, fordi det netop for manges vedkommende er i dén periode af livet, at overvægten grundlægges. Alene fødselsvægten kan være en prædiktor for senere forekomst af overvægt, fremhævede hun.

Morten Grønbæk tilføjede, at man også på SIF arbejder med børn og overvægt og her bruger en del data fra sundhedsplejersker, fra Skolebørnsundersøgelsen og fra Ungdomsprofilen. Men også her er udfordringen, at der ikke er mange data på aldersgruppen "førskole".

Der var bred enighed om, at det ville være oplagt at se på overvægt i relation til børn og på, hvornår det giver mening at intervenere mod overvægt.

Naja Rod fremhævede, at der findes en svensk kohorte fra Lund, der er baseret på små børn i førskolealderen. Måske også en finsk.

Inge Tetens foreslog, at man i et arbejde med overvægt kunne se på, hvad der er den optimale vægt for forskellige bmi-grupper og på, hvem et vægttab er vigtigt for. Der er fx positive metaboliske og fysiologiske effekter af kalorierestriktion, i hvert fald for dyr. Men samtidig der negative konsekvenser for knoglesundheden.

Bente Klarlund vendte tilbage til emnet det brune fedtvæv, som er følsomt over for kulde, og foreslog, at man kobede det til vinterbadning, og spurgte, om det kunne være et emne for Vidensrådet?

5. Kaffepause

6. Fagligt oplæg ved rådsmedlem Anders Grøntved: Fysisk aktivitet, sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse

Anders Grøntved lagde ud med at beskrive sin egen forskningsenhed og gik derefter videre til at fortælle om de projekter, han er involveret i.

Blandt andet forsker Anders Grøntved i effekterne ved at bruge cyklen som transportmiddel. På det punkt er vi ret meget i front her i Danmark, hvor en stor andel cykler til og fra arbejde. Det er et særsyn på verdensplan, hvor man langt de fleste steder finder det alt for risikabelt at cykle på grund af den ringe infrastruktur. Flere undersøgelser peger på, at der er en markant lavere risiko for diabetes eller hjertekarsygdom blandt dem, som cykler. Man forsøger i forskningen at kontrollere for anden fysisk aktivitet i fritiden og fysisk aktivitet på arbejdet samt de kendte risikofaktorer for diabetes og hjertesygdom. Det kan dog ikke udelukkes, at noget af effekten ved cykling skyldes confounding, men der er gjort en indsats for at rense for det. Man har, blandt andet i Danmark, Belgien og Finland, set på, hvilket potentiale der er i at få folk, der har passiv transport til arbejde omdirigeret til aktiv transport til arbejde. Her ses en betydelig forbedring i konditallet, og hvis man kunne skalere den forbedring op til hele befolkningen, ville man kunne forebygge en del nye diabetes-tilfælde. En undersøgelse fra Syddanmark viser, at der er flere i byen, der cykler, end på landet uanset afstand til arbejde. Det hænger formentlig sammen med infrastruktur, parkeringsforhold og mange andre ting.

Anders Grøntved kom også ind på vigtigheden af aerob træning over for aktiviteter, der øger muskelstyrken. Der er en tendens til at fokusere på, at vi skal røre os og få pulsen op et vist antal minutter om ugen. Men dertil bør man faktisk også fokusere på muskelstyrkeaktiviteter, som man helst skal lave to gange om ugen, for der er faktisk også et stort forebyggelsespotentiale i muskeltræningen, når det gælder forebyggelse af type 2 diabetes, og det gælder både kvinder og mænd samt børn og voksne.

I Anders Grøntveds forskning indgår også digitale skærmedier og deres sammenhæng med fysisk inaktivitet, søvn og stress samt på langt sigt effekter i forhold til metaboliske forstyrrelser, mental sundhed og overvægt. Det er et vanskeligt forskningsfelt blandt andet fordi brugen af skærmedier er så forskelligartet og svær at måle, og fordi det er svært at designe interventionen, så den bliver målbar. I øjeblikket er man i gang med at rekruttere hundrede familier, som kan deltage i en to ugers intervention.

Sidst men ikke mindst, så beskrev Anders Grøntved et nyt stort projekt, som hans afdeling er i gang med, som er en evaluering af skolereformens betydning for elevernes fysiske aktivitet i skolen. Man bruger historisk data som kontrol og matcher med nøjagtig de samme skoler, samme klassetrin, samme årstid for at se, om reformen har haft en effekt på den fysiske aktivitet.

Perspektiver for Vidensrådet

Anders Grøntved foreslog, at Rådet kunne tage fat på emnet cykelfremme – også uden for de store byer. Øget fokus på infrastruktur, sikre cykelveje, cykelstier, øget skattefradrag for transport gældende fra første km.

Kjeld Hermansen spurgte, hvad ved man om effekten af elcykler? Hertil svarede Anders Grøntved, at det ved man ikke så meget om endnu. I den forbindelse er der også et perspektiv omkring ulykker, man er nødt til at se på, understregede han.

Morten Grønbæk spurgte, om man undersøger, hvorfor folk ikke vælger cyklen? Har det fx en betydning, om man kan tage cyklen med en del af vejen?

Rådsmedlemmerne diskuterede, om man fx kunne arbejde med temaet fysisk aktivitet i skolen og fritiden blandt børn og unge, og de mønstre der tegner sig? Sådant et arbejde kunne handle om,

hvilken betydning skolen og foreningsidrætten har? Om konkurrence-orienteringen ude i foreningerne har en betydning for, om de unge stopper igen, når de kommer til en vis alder? Om der er de kompetencer til stede i foreningerne, som øger fastholdelsen af de unge? Og hvilken betydning skærmedierne har for sundheden?

Flere rådsmedlemmer påpegede, at konkurrence-elementet i foreningerne spiller en stor rolle, fordi mange børn dropper foreningsidrætten, når de kommer i teenagealderen, muligvis på grund af at konkurrence-elementet spænder ben. Frafaldsproblematikken omkring teenagealderen har altid været der, kan det eventuelt have en sammenhæng, med at der mangler kompetencer blandt de frivillige voksne til at tage sig af ikke-eliten? Det blev foreslået, at man kunne se på, hvad der fremmer breddeidrætten, hvilke barrierer, der er for fysisk aktivitet, og om Vidensrådet fx kunne sætte fokus på, hvad der fremmer børn og unges brug af cyklen?

Kristian Overgaard foreslog, at det måske kunne være relevant at opdatere Rådets supermotionisme-rapport fra 2015. I givet fald ville vi formentlig kunne komme med en endnu klarere konklusion end sidst på baggrund af nye undersøgelser på feltet.

7. Fællesdrøftelse af, hvordan vi bedst udnytter rådsmøderne fremadrettet

Kjeld Hermansen pointerede, at det er en fordel at starte Rådsmøderne klokken 11:00, og at en mødelængde på fire timer er passende.

Merete Nordentoft mente, at der bliver holdt nogle rigtig gode og interessante oplæg på møderne, både af rådsmedlemmer og af eksterne oplægsholdere, men at vi måske kunne blive endnu bedre til at inddrage den nye viden, vi får via oplæggene i Vidensrådets fremadrettede arbejde.

Naja Rod understregede, at hun føler, at hun bliver meget klogere af at sidde i Rådet, og at det har betydning, når hun bliver spurgt i andre sammenhænge. Hun foreslog, at det kunne det være fint at snakke mere konkret på møderne om fx hvilke kronikker og debatindlæg Rådet ønsker at spille ind med i sundhedsdebatten? I den sammenhæng mente hun, at det er lidt uklart, hvad processen og hendes rolle er i forhold til dette. Hvornår kan hun tage denne hat på? Især i den debatskabende del.

Morten Grønbæk svarede, at vi sagtens kan brainstorme endnu mere på aktuelle emner, men at der er en kapacitetsbegrænsning, som gør, at vi ikke straks efter en brainstorm kan sætte gang i otte rapporter eller kronikker. Det har vi ikke ressourcer til. Men vi kan måske godt blive mere udfarende på debatskabelsen, mente han.

Kjeld Hermansen foreslog, at vi laver en liste over projekter, der er besluttet, så det står klart for alle, hvilke temaer, det er besluttet at arbejde videre med i Rådet, og hvilke der stadig kun er på listen over potentielle temaer.

Dorte Gyrd tilføjede, at rådsmedlemmerne i den sammenhæng har brug for lidt hjælp til hukommelsen, fx i form af fem minutters gennemgang af status på de enkelte igangværende projekter på hvert rådsmøde.

Jens Meldgaard Bruun fremhævede, at det at have aktuelle emner på som første punkt på dagsordenen er en god ide.

Kjeld Hermansen foreslog, at rådsmedlemmerne eventuelt fremover sender deres bud på aktuelle emner til sekretariatet forud for rådsmøderne.

Morten Grønbæk mindede om, at der er forskel på at opdatere en temarapport og så at gøre opmærksom på, at der er sket noget på et område, som vi engang har udgivet en rapport om. Vi skal ikke opdatere en rapport hver gang, der kommer en ny undersøgelse på området, så kan vi ikke lave andet. Rapporterne skal opdateres med et passende interval.

Merete Nordentoft tog fat i et konkret aktuelt emne og spurgte, hvad Vidensrådets rolle fx er omkring lattergas og unge? Hvilken adkomst har vi til at mene noget om det? Det er vigtigt, vi kun udtaler os om de emner, vi har ekspertise indenfor, så vi bevarer vores troværdighed, understregede hun.

Kirstine Krogholm spurgte, om der er et ønske om flere eksterne oplægsholdere?

Morten Grønbæk tilføjede, at vi godt kunne skrue op for den del, det ville også give os mulighed for at få mere i dybden med et emne.

Merete Nordentoft fremhævede, at Vidensrådet er et skarpt instrument, som skal udnyttes maksimalt og uddybede, at rådets aktiviteter gerne skal præge noget ude i virkeligheden. Hun udtrykte et ønske om at bidrage til, at vi kommer mere ud over rampen og i højere grad udnytter det rum, der er i medierne. Vi har ikke udtømt det rum, der er i medieverdenen.

Til det svarede Dorte Gyrd, at så skal vi være villige til at træde derud, hvor det blæser og handle hurtigt.

En måde at komme ud over rampen på, kunne ifølge Naja Rod være i form af en vidensrådspodcast efter inspiration fra fx Boston University. Der udgiver man jævnligt en podcast, hvor tre-fire forskere sidder sammen og diskuterer et givent emne, som der er kommet ny viden om, blandt andet om potentialet i den nye viden og metoderne bag.

[\(https://populationhealthexchange.org/library/podcasts/free-associations/\)](https://populationhealthexchange.org/library/podcasts/free-associations/)

Kristian Overgaard mente, at en podcast kan være en god ide, især hvis den rummer mulighed for, at man uddyber mindre nagelfaste konklusioner. Det giver plads til uenighed.

Dorte Gyrd var også tilhænger af podcast-ideen, fordi den ville muliggøre en yderligere markedsføring af nogle af vores temarapporter igen. Og fx giver indblik i metoden bag rapporten.

Henriette Svarre Nielsen foreslog, at vi også involverer politikere i podcastene, for at holde dem fast på det, de siger og mener om et emne.

Kjeld Hermansen understregede, at det kunne være gavnligt med lidt mere viden om, hvordan man kan bruge podcast og foreslog, at vi inviterer en podcast-ekspert ind til et rådsmøde for at fortælle om det, fx videnskab.dk eller Ugeskriftet. Eventuelt arbejder med ideen om et samarbejde med videnskab.dk.

Morten Grønbæk mente, at det var en god ide og noterede, at sekretariatet undersøger muligheden for dette.

Dorte Gyrd havde dog en enkelt lille indvending omkring, at hvis Vidensrådet begynder at lave podcast, hvor vi diskuterer aktuelle emner og nye studier, så skal vi være skarpe på, hvor bange vi er for at gå ud og være biased? Det skal vi vurdere.

8. Farvel og tak for i dag!