

Rapport fra European Society for Clinical Nutrition and Metabolism (ESPEN) –kongressen 16.-20. september 2016, København.

Lørdag 17/9

- Første foredrag jeg fikk med meg på konferansen var titulert «The diversity of obesity» og omhandlet viktigheten av å være oppmerksom på at overvektige også kan være under- og feilernærte, endringer som ses i GI-systemet hos overvektige vs. normalvektige og om hvordan overvekt også påvirker hjernen og mental helse.
- Neste foredragsrekke handlet om utvikling av smakspreferanser og hvordan smakspreferansene endres under sykdom og gjerne fører til redusert appetitt og matinntak. Det ble fokusert på hva som er viktig å ta hensyn til ved matservering på institusjoner for å sikre adekvat energi/næringsinntak for pasientene/beboerne.

Søndag 18/9

- Første foredragsrekke på søndagen handlet om konsekvensene av fedmekirurgi; hvordan bakteriefloraen endrer seg, samt endring i opptaket av næringsstoffer og GLP-1-frigjøring. Blant annet ble det lagt frem at personer med fedme har mindre bakteriemangfold i sin tarmflora og ulik bakteriekomposisjon. Etter «gastric bypass-operasjon» har man sett at bakteriefloraens mangfold øker igjen. Sammensetningen av bakteriefloraen kan også brukes til å predikere hvor god effekt en person vil ha av fedmeoperasjonen, ifølge studier. Langsiktige effekter av fedmekirurgi som f.eks. mangler på næringsstoffer som jern, sink, vitamin D, tiamin, folat, B12 og protein, var tema i siste foredrag.
- Videre fulgte tre foredrag om hvordan man kan utnytte smart teknologi til å la pasientene ta mer ansvar for egen helse, med særlig fokus på mage/tarm-sykdommer som Crohns og ulcerøst colitt.
- Tre foredrag om sammenhengen mellom ernæring, sykdom og epigenittikk var neste programpost. Tema var blant annet hvordan mors helse og ernæringstilstand påvirker barnet. Et interessant funn i en studie var at barn født av fedmeoperert mor hadde lavere midjeomkrets og fettprosent enn søsken som var født før mor ble fedmeoperert. Trening under svangerskapet hos mor ga bedre metabolsk «fitness» hos barnet, men reduserte ikke kroppsvekten.
- Satellitt symposium om optimal ernæring til kritisk syke og sarkopeni hos kreftpasienter rundet av andre dag på kongressen.

Mandag 19/9

- Første foredrag hadde fokus på sammenhengen mellom ernæring, tarmflora og helse, blant annet om varige metabolske konsekvenser av endret tarmflora tidlig i livet (f.eks. ved vaginal fødsel vs. keisersnitt, amming vs. morsmelkerstatning).
- Neste foredrag tok for seg endringer i G.I-systemet under stress/sykdom.

Tirsdag 20/9

- Siste dag handlet om appetittregulering, blant annet om hvordan noen kompenserer i større eller mindre grad for økt fysisk aktivitet/trening med økt energiinntak og/eller redusert hverdagsaktivitet, noe som gjør at effekten av den økte treningen får mindre betydning enn forventet.

Oppsummert så har konferansen gitt meg faglig påfyll og oppdatert meg på fersk forskning innen flere ernæringsrelaterte emner, blant annet overvekt og appetittkontroll, som er svært relevante tema i mitt daglige virke på Frisklivssentralen.

Oddbjørg Stokkeland

Klinisk ernæringsfysiolog

Frisklivssentralen bydel Søndre Nordstrand

Oslo Kommune.