



DRF
DIEETISTERNAS
KILKSFÖRENING

DRF KONGRESS 2026 13-14 APRIL

NÄRING FÖR HJÄRNA OCH HJÄRTA

Måndag 13 april

Kostråd för hälsosamt åldrande

Mahnoush Etmnan, PhD, Handläggare Folkhälsonutrition. Livsmedelsverket

Mahnoush och Susanna kommer att tala om hur våra matvanor och kroppens behov förändras över tid, samt hur vi strategiskt skiftar prioriteringar i takt med åldrandet. Presentationen ger en helhetsbild av hur kosten fungerar som en grund för hälsa i livets olika skeden. Vi går igenom de generella kostråden för unga och vuxna samt de nya, specifika kostråden för äldre. Vi problematiserar hur fokus flyttas från att förebygga folksjukdomar i yngre år till att i högre ålder prioritera proteinintag och energi för att bevara muskelstyrka, funktionsförmåga och självständighet, samt olika utmaningar i samband med detta.



Dietistens roll vid behandling med aptitsänkande läkemedel

Alexander Hidén, legitimerad dietist, MSc i klinisk nutrition med specifik inriktning på obesitas, Yazen Health AB. **Liisa Tolvanen**, legitimerad dietist, specialistkompetens inom obesitas hos vuxna, medicine doktor, Centrum för obesitas, Akademiskt specialistcentrum, Stockholms läns sjukvårdsområde, Region Stockholm / Institutionen för Medicin, Huddinge, Karolinska Institutet

Användningen av aptitsänkande läkemedel vid övervikt och obesitas ökar, och legitimerade dietister förväntas få en allt mer central roll i behandling av denna patientgrupp. Föreläsningen sammanfattar aktuell evidens kring hur nutritionsbehandling och kombinerad levnadsvanebehandling ledd av legitimerad dietist kan förstärka effekten av aptitsänkande läkemedel, minska biverkningar och bidra till hållbara behandlingsresultat inom ramen för ett multiprofessionellt vårdteam. Särskilt fokus läggs på personcentrering, patientsäkerhet och icke-stigmatiserande bemötande.



Dialogforum om åldrande och nutrition

Josephine Garpsäter, Utvecklingsledare & Registerhållare Senior alert. **Linda Nyholm**, Projektledare, leg. Dietist Nestor FoU-center. **Cecilia Svanberg**, Verksamhetsutvecklare, Kommundietist Växjö kommun. **Susann Engström**, Kommundietist Skellefteå kommun. **Mikael Karlsson**, Med Dr, Leg Dietist Region Örebro Län

En interaktiv och öppen diskussion där vi tillsammans utforska aktuella frågor kring åldrande och nutrition, delar erfarenheter och öppnar upp för reflektion och frågor. Det är en chans för deltagarna att få en djupare förståelse genom en dynamisk och engagerande samtalsform. Medlemmar i SiGN för ett samtal på scen och bjuder in till diskussion och interaktion. Frågor som kommer att lyftas är: BMI som nutritionsmarkör för den äldre patientgruppen? Användbarheten av undernärsdiagnos utifrån GLIM-kriterier – hur tänker vi kring det? Mätning av kroppssammansättning och muskelmassa – möjligheter eller bara utmaningar?



Digital föreläsning – Live-sänd

Njurstenar – Förebyggande åtgärder

Sigrídur Elíasdóttir, Överläkare, Njurmedicin Sahlgrenska
Universitetssjukhus

Praktisk information om förebyggande åtgärder hos patienter med
frekventa njurstenar.



InSyNC – Uppdatering från pågående forskning

Elin Lövestam, leg dietist, professor Uppsala universitet. **André Hesselink**, leg. dietist, doktorand, Sahlgrenska akademien, Göteborgs universitet. **Karin Jontell**, leg dietist, doktorand, Uppsala universitet. **Mikaela Dietrichson**, leg dietist, doktorand Umeå universitet. **Gideon Onyedikachi Iheme**, RDN, PhD Student, Uppsala University. **Ylva Törner**, leg dietist, doktorand, Uppsala universitet.

I denna session presenterar doktorander från forskarskolan InSyNC pågående forskning inom nutrition och dietetik. Projekten spänner över flera områden, från hållbart ätande och klinisk nutritionsbehandling till nutritionsutredning, informatik och familjeperspektiv i vården. Tillsammans ger presentationerna en inblick i aktuell och professionsnära forskning med relevans för både klinisk praktik och framtida utveckling av nutritionsbehandling.



Ätbeteenden och psykologiska faktorer vid behandling av obesitas

Sofia Björkman, leg. dietist, Med. Dr.

Obesitas är en kronisk och komplex sjukdom som medför betydande medicinsk och psykologisk samsjuklighet. Behandlingsmodeller inkluderar kostbehandling med energirestriktion, VLED, farmakoterapi och bariatrisk kirurgi. Behandlingsresultat varierar kraftigt mellan individer. Därför är kunskap om faktorer som kan verka hindrande, likväl som främjande, för viktminskning, bibehållande av viktminskning samt vad som kan påverka avhopp från en behandling av stor betydelse för att uppnå goda och hållbara behandlingsresultat och utforma en personcentrerad obesitasvård. Föreläsningen presenterar förekomst av ätbeteenden, hetsättningsstörning samt psykologiska faktorer samt deras kliniska betydelse vid behandling av svår obesitas (BMI ≥ 35 kg/m²) i en klinisk kontext. Föreläsningen bygger delvis på avhandlingen "Obesity treatment – examining the influence of eating behavior" 2025. Sofia Björkman, leg. dietist Med. Dr



Del 1: "Nutrition in IBD patients" - lärdomar och nyckelbudskap från ESPEN

Malin Olofsson, Leg. Dietist.

Patienterna kommer med allt djupare frågor om kost, eliminationsdieter och hur de själva kan påverka sin tarmhälsa. Samtidigt exploderar forskningen inom diet-mikrobiota-inflammation, och nya kostupplägg som CDED, EEN och individualiserade exklusionsstrategier diskuteras flitigt. Men vad är faktiskt evidensbaserat i dag? Vilka metoder använder dietister i andra europeiska länder? Och hur kan vi som dietister hitta balansen mellan patienternas önskan om kostkontroll, den snabba forskningsutvecklingen och behovet av trygg, personcentrerad behandling?



Del 2: IBS och kost: från generella råd till låg FODMAP-kost

Therese Liljebo, Leg. dietist, Doktorand, Karolinska Institutet

Föreläsningen belyser kostens betydelse vid IBS, från generella kostråd till låg FODMAP-kost som behandlingsmetod, med fokus på evidens och klinisk tillämpning.



Ultraprocessad mat, aptit och hälsa

Linnea Bärebring, Leg. Dietist och docent i klinisk nutrition.

Det skrivs mycket om ultra-processad mat men vad vet vi egentligen om hur dessa livsmedel påverkar vår hälsa? Resultat från tidigare, ny och kommande forskning sammanfattas och presenteras.



Den gemensamma måltiden som social och näringsmässig resurs

Nicklas Neuman, Docent i kostvetenskap, Institutionen för kostvetenskap, Uppsala universitet

Människan har aptit på både mat och socialt liv. Den gemensamma måltiden tillfredsställer dem båda. Forskning från olika discipliner visar att ätandet ihop med andra kan spela roll såväl för vårt kostintag som för våra sociala relationer och vårt psykosociala välbefinnande. Presentationen redogör för sådan forskning, med utgångspunkten i att gemensamma måltider, för många människor, kan ha potential som både näringsmässig och social resurs.



Livepodd med Hälsoveckan

Linnea Bärebring, Leg. Dietist och docent i klinisk nutrition.

Jacob Gudiol, Fysioterapeut (MSc) och folkbildare

Erik Dunåker, Leg. Dietist

Tre mikrofoner. Tre experter. Och en hel del hälsorön att reda ut. Hälsotrender kommer och går, men det som verkligen betyder något för vår hälsa består. I denna livepodd bjuds det, som vanligt, på aktuella spaningar och analyser – från ny forskning till dagens löpsedlar.



Tisdag 14 april

Digital föreläsning – Live-sänd

Rewriting the mental health playbook: Australian advocacy for nutrition as core care

Julia Schindlmayr, MSc[ClinNutr], APD

Australian dietetics has spent over a decade building a compelling case for nutrition as an essential component of mental health care – culminating in Dietitians Australia’s 2024 Mental Health Evidence Brief, which consolidates the scientific and clinical rationale for integrating dietitians across prevention, early intervention, and treatment pathways. This session unpacks how Australian dietitians have translated evidence into influence: from synthesising research into policy-ready messages to advocating to influence national reform agendas. Participants will gain insights into the advocacy strategies, system levers, and cross-sector partnerships that have helped shift mental health policy conversations – offering practical lessons for Sweden as it strengthens its own approach to food, mood, and mental health.



KOL i fokus - Uppdaterat patientmaterial och ny forskning

Anna Carin Hagstig, Leg. Dietist.

Maria Minter, Leg. Dietist och Doktorand

Övergripande bakgrund om KOL, aktuella riktlinjer och vårdförlopp. Presentation av sektionens nya patientmaterial och Marias senaste forskningsprojekt: BMI associerat med lägst total dödlighet vid KOL.



ESPGHAN - hur internationella nätverk stärker yrkesutveckling och klinisk praxis

Elin Malmberg Hård af Segerstad, Med dr, dietist specialiserad i pediatrik

Hur kan vi stärka vår kliniska praxis och erfarenhet genom internationella samarbeten? Och hur kan vi i vår tur som dietister bidra med våra perspektiv och kompetens till att driva kvaliteten i vården framåt? Elin är ordförande i ESPGHANs kommitté för paramedicinska yrkesgrupper, vilka arbetar för att stärka det multidisciplinära förhållningssättet i barnsjukvården i Europa, och lyfta dessa yrkesgruppers kompetens.



Diet, mikrobiomet och mental hälsa

Dr. Maximilian Tufvesson

Övervikt och obesitas är starkt förknippat med mental ohälsa. Denna kombination leder ofta till emotionella ätbeteende, så som stressätande, som kan vara orsaken både till att man går upp i vikt och har svårt att bibehålla hälsosamma kostvanor. Men varför, och hur kan man använda denna kunskap för att öka vårt välmående och tackla problematiska ätbeteende? Mikrobiomet, de symbiotiska bakterier som finns i vår mag-tarmkanal, kan vara svaret på den frågan. De påverkas betydligt av vad vi äter och har en markant påverkan på både metabolism och mental hälsa. Här kommer vi gå igenom de senaste rönen om hur man kan genom diet och andra sätt påverka mikrobiomet för att förbättra den mentala hälsan och möjliggöra hållbar viktnedgång i obesitas.



Obesitas i primärvården, team-behandling och dietistinsats

Sara Svensson, Leg. Dietist / med dr

Hur vi jobbar med obesitas på vår hälsocentral. Vad jag som dietist bidrar med, hur vi jobbar tillsammans i team, vad jag ser som viktigt att tänka på när man inom primärvården jobbar med obesitas. Vad skillnaden kan vara mot specialistvården?



NPF och mat - att förstå, bemöta och anpassa

Sara Ask, Leg. dietist. **Helena Cloudt**, Leg. psykolog.

Om hur autism och adhd kan påverka matval och ätande och hur man kan möta de utmaningar som uppstår. Sara och Helena berättar om det gemensamma arbetet med NPF-kokboken och ger konkreta råd och tips att skicka med föräldrar och patienter/klienter.



Kritisk ischemi och nutrition - ett teamarbete

Jenny Svendsdotter, Leg. Dietist

Hur blir en dietist en del av ett team med få patienter nutritionsmässigt men så avgörande hjälp då behovet finns.

