

Måltidens och motionens betydelse för kropp och själ!

Välkommen till en eftermiddag om måltiden, dess skönhet, och motionens betydelse för kropp och själ.

Söndagen den 22 november, 2015, kl. 14:00 - 17:00

Nanna Svartz Aula, Huvudentrén, Karolinska Universitetssjukhuset, Solna

- | | |
|-------|--|
| 14:00 | Om Rolf Lufts Stiftelse för Diabetesforskning och bakgrund till dagens symposium
<i>Kerstin Brismar</i> |
| 14:10 | Måltiden som lust och medicin
<i>Carl Jan Granqvist</i> |
| 14:25 | Motion och din hjärna
<i>Carl Johan Sundberg</i> |
| 14:50 | Motion och din själ
<i>Jill Taube</i> |
| 15:15 | Paus |
| 15:45 | Bordets söta teater
<i>Charlotte Birnbaum</i> |
| 16:10 | Sinnesro, närvaro och gemenskap - måltidens betydelse för hälsan
<i>Sigrid Bárány</i> |
| 16:35 | 5:2-metodens effekt på kropp och själ
<i>Kerstin Brismar, Neda Rajamand-Ekberg</i> |

Varmt välkommen!

Ingen föranmälan, ingen avgift



Kerstin Brismar är specialist i hormonsjukdomar samt professor i diabetesforskning vid Karolinska Institutet. Forskningsfokus ligger på diabeteskomplikationer, särskilt betydelsen av tillväxtfaktorn IGF-1 och IGFBP-1, högt blodsocker (hyperglykemi), syrebrist (hypoxi), genetiska faktorer samt oxidativ stress och kost. Grundläggande studier har gjorts av hur IGF/IGFBP-systemet regleras, dess kliniska relevans, betydelse för att enkelt kunna diagnostisera risk för diabetes, betacellsvikt och insulinkänslighet.



Carl Jan Granqvist, Fil Dr HC i Måltidskunskap vid Örebro Universitet, professor emeritus i Måltidskunskap vid Stavangers Universitet, f.d. gästgivare vid Grythyttans Gästgivaregård, författare, kåsör och förekommer med vintips tillsammans med Lotta Bromé i P4 Extra. Arbetar numera med att tillskapa "Culinary Craft, Art, Heritage and Science", under samlingsbegreppet Aptitum - ett europeiskt centrum för måltidsupplevelse. Detta center är förlagt till Saxå Bruk, beläget i Värmland, granne med Grythyttan. Plattformen i Stockholm heter Vinkällaren Grappe, en lagringskällare för dem som uppskattar och njuter av mogna viner.



Carl Johan Sundberg är legitimerad läkare och professor i molekylär och tillämpad arbetsfysiologi vid Karolinska Institutet (KI). Hans forskning handlar om hur gener och epigenetiska mekanismer är involverade i anpassningen till träning och fysisk aktivitet. Carl Johan har varit vetenskaplig sekreterare och ordförande för Svenska Läkaresällskapets sektion för Fysisk Aktivitet och Idrottsmedicin och är ordförande för Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet, som bl.a. utvecklat boken FYSS (handbok för ordination av fysisk aktivitet vid prevention och behandling av sjukdom). Han är en av författarna till boken *Hälsa på Recept – träna rätt, må bättre lev längre*.



Jill Taube, mångsysslade psykiatriker med fokus på det friska och för vad kroppen kan göra för själen. Driver DansSteget som är kunskap om hälsa och dansglädje, allt i ett, för människor med psykisk ohälsa. Inom psykiatri i Stockholm är Jill Taube känd som en eldsjäl när det gäller att sprida FaR, fysisk aktivitet på recept. I hennes bok "Själ och kropp - Rörelse för psykiskt välbefinnande" pläderar hon för motion som en viktig metod i kampen mot depression och ångest.



Charlotte Birnbaum är skribent och författare. Född i Stockholm 1960 och har skrivit flera böcker, främst på tyska, då hon har bott i Tyskland under många år. Charlotte intresserar sig för historisk mat i allmänhet och av barockens matvanor och bordsdekorationer i synnerhet. Hon har skrivit om pastejer, servettbrytning och banketter till Drottning Kristinas ära, och mycket mer... Under namnet "This Dinner is a Group Show" anordnar Charlotte middagar där konsten och maten möts i skön harmoni. I detta föredrag talar hon främst om "det söta" och därtill lite om servetter och pastejer.



Sigrid Bárányi är en passionerad matinspiratör som lagar mat full av värme och sinnlighet. Hon vann i hård konkurrens tävlingen "Sveriges Mästerkock" i TV4 2012 och jobbar sedan dess med receptskapande, cook-a-longer, inspirationsföreläsningar, radio och tv. Hennes huvudfokus är samspelet mellan mat- och känsloupplevelser. Sigrid har gett ut kokböckerna Spisvärme och Sigrids Kök (Bonnier Fakta).