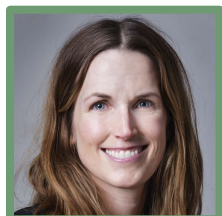


SYDSVENSK FÖRENING FÖR NUTRITION

PROGRAM
HT 2025



Utmaningar med näring i elitidrott

Sara Rang, idrottsnutritionist, IOC diploma in Sports Nutrition

Torsdag 18 september kl 18.30

Plats: Segerfalksalen BMC, Sölvegatan 17, Lund eller <https://lu-se.zoom.us/j/67163021905>

Ni kommer få en inblick i hur det är att jobba med elitidrottare. Vilka är det största utmaningarna hon stöter på hos denna målgrupp? Vilka konsekvenser kan det få om elitidrottare äter enbart enligt dem rekommendationer som vi förespråkar för de allra flesta individer som är relativt inaktiva?



Hälsofrämjande levnads och matvanor

Kjell Olsson, Healthcare Strategist, Region Skåne

Tisdag 7 oktober kl 18.30

Plats: Segerfalksalen BMC, Sölvegatan 17, Lund eller <https://lu-se.zoom.us/j/67163021905>

Kjell är teamansvarig för Team levnadsvanor inom förvaltning Nära vård och hälsa i Region Skåne och ledamot i Nationell arbetsgrupp för levnadsvanor. Kjell kommer bland annat berätta om hur Region Skåne arbetar för att integrera levnadsvanor, däribland hälsosamma matvanor, som en självklar del av all hälso- och sjukvård.



Protein before carbohydrates is a Good Idea (*Talk will be held in English*)

Elin Östman, PhD nutrition, Good Idea

Wednesday 12th November kl 18.30

Place: Segerfalksalen BMC, Sölvegatan 17, Lund or <https://lu-se.zoom.us/j/67163021905>

Did you know that it's not only *what* we eat that matters – but also *the order* in which we eat it? Research shows that if we start a meal with protein and vegetables before the carbohydrates, blood sugar levels can remain more stable. This is because amino acids trigger an early insulin response that smooths out the rise in blood sugar. This knowledge inspired the development of the drink *Good Idea* – a simple way to bring the science to the dinner table. In this talk, I will share insights from this line of research and how it is now brought together under the concept of meal sequencing.

Följande info gäller för våra föreläsningar, mer info på <http://sydsvensknutrition.org>

Plats: Segerfalksalen Biomedicinskt Centrum, Sölvegatan 17, Lund.

Tid: kl.18.30-20.30

Kostnad: Gratis för medlem. Icke-medlem 50 kr, student 30 kr (ej doktorand).

SYDSVENSK FÖRENING FÖR NUTRITION

PROGRAM
HT 2025



Välkommen till Sydsvensk Förening för Nutrition!

Sydsvensk Förening för Nutrition är en förening för dig som är intresserad av mat, nutrition och hälsa. Varje termin ordnar vi intressanta föreläsningar på aktuella teman inom livsmedels- och nutritionsområdena. Yrken som finns representerade i föreningen är bl.a. dietister, nutritionister, livsmedelsingenjörer, hem- och konsumentkunskapslärare och kost-ekonomer.

Vad får du som medlem?

Som medlem får du möjlighet att delta i våra föreningsaktiviteter med föreläsningar i aktuella ämnen och studiebesök. Föreläsningarna håller till i Lund, men görs generellt också tillgängliga på Zoom. Studiebesök planeras främst runt om i Sydvästra Skåne.

Medlemsavgiften är 150 kr (ordinarie) och 100 kr för studenter (ej doktorander) och betalas per kalenderår. Önskar du bli medlem fyller du i ditt namn och e-postadress under fliken [bli medlem](#) på vår hemsida (detta är viktigt så vi får din mailadress och du kan få mail från oss). Sedan betalar du avgiften, antingen på plusgirokonto 78 79 28-1 eller Swish 12 36 47 53 54. Ange ditt namn när du betalar.

Besök gärna vår hemsida <http://sydsvensknutrition.org> för mer information. På [LinkedIn](#) och [Facebook](#) heter vi Sydsvensk Förening för Nutrition.

Följande info gäller för våra föreläsningar, mer info på <http://sydsvensknutrition.org>

Plats: Segerfalksalen Biomedicinskt Centrum, Sölvegatan 17, Lund.

Tid: kl.18.30-20.30

Kostnad: Gratis för medlem. Icke-medlem 50 kr, student 30 kr (ej doktorand).