

# Anna Ragna Magnúsardóttir

## Persónuupplýsingar

Kennitala 270566-4219  
Heimili Baugatanga 6, 101 Reykjavík  
Sími 551 7102 (h), 659 2516 (gsm)  
Tölvupóstfang heilraedi@gmail.com  
Hjúskaparstaða Gift  
Börn Þorsteinn f. 1987 og Hlín f. 1990

## Menntun

2011 Sjúkdóma- og lýðheilsufræði. Næringarstofa Landspítala-Háskólasjúkrahúss og Næringarfræðideild H.Í., vor 2011.  
2009 Doktorspróf frá læknadeild H.Í.  
2000 Skiptinemi við Den Kgl. Veterinær- og Landbohöjskole, Frederiksberg, DK. Lagði stund á næringarfræði mannsins á M.Sc. stigi.  
1999 B.Sc. gráða í matvælafræði frá raunvísindadeild H.Í.  
1989 Rússneska við heimspekideild H.Í.  
1987 Stúdentspróf frá Menntaskólanum við Hamrahlíð, náttúru- og eðlisfræðibraut.

## Námskeið

2012 Langvinnt svefnleysi, vefjagigt. Endurmenntun H.Í., 13.1.2012  
2011 Mjólkurofnæmi, mjólkursykursóþol og glútenóþol. Endurmenntun H.Í., 1.11.2011.  
2011 Hormónatruflandi efni í matvælum. Endurmenntun H.Í., 10.10.2011.  
2011 Vakandi athygli (gjörhygli) og innsæ íhugun. Endurmenntun H.Í., 22.2.-3.3.2011.  
2011 Kókos, spelt og engifer. Algengur misskilningur og rangar upplýsingar í næringarfræði. Endurmenntun H.Í., 14.2.2011  
2010 Samtalsaðferðir í hugrænni atferlismeðferð – Framhaldsnámskeið. Endurmenntun H.Í., 16-17.11.2010  
2010 Heilsufullyrðingar og gylliboð? Endurmenntun H.Í., 10.11.2010  
2009 Áhugahvetjandi samtalstækni. Að breyta lifnaðarháttum. Endurmenntun H.Í., 4.12.2009  
2009 Náttúrulyf og náttúruvörur. Endurmenntun H.Í., 26.11.2009  
2009 Þjónusta og samskipti við krefjandi eða erfða viðskiptavini og skjólstaðinga. Endurmenntun H.Í., 9.11.2009  
2009 Samtalsaðferðir í hugrænni atferlismeðferð. Endurmenntun H.Í., 12-14.10.2009  
2008 Offita, stærsti heilbrigðisvandi nútímans. Námsstefna fyrir fagfólk. Bifröst, 17.9.2008

## Starfsferill

- 2011- Rekstur starfsleyfisskyldrar næringarfræðingsþjónustu. Heilræði, heilsuráðgjöf (www.heilraedi.is). Fyrirlestrar og einstaklingsráðgjöf um næringu, hreyfingu og geðrækt.
- 2011 Starfsleyfi sem næringarfræðingur. Gefið út af Landlækni.
- 2009-2010 Starfsmaður Prisma, þverfaglegar meðferðarmiðstöðvar fyrir einstaklinga með átraskanir.
- 2008 Stofnaði Heilræði, heilsuráðgjöf (www.heilraedi.is). Fyrirlestrar og einstaklingsráðgjöf um næringu, hreyfingu og geðrækt.
- 2003-2008 Kennsla í verklegri lífeðlisfræði við Lífeðlisfræðistofnun H. Í.

## Rit

- 2009 Anna R Magnusardóttir. *n-3 Fatty acids in red blood cells from pregnant and non-pregnant women in Iceland. The relationship to n-3 fatty acid intake, lifestyle and pregnancy outcome.* PhD thesis. Faculty of Medicine, School of Health Science, University of Iceland. Reykjavík 2009. ISBN: 978-9979-9918-0-9.

## Vísindagreinar

- 2009 Anna R Magnusardóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Holmfríður Thorgeirsdóttir, Geir Gunnlaugsson and Gudrun V Skuladóttir. Docosahexaenoic acid in red blood cells of women in reproductive age is positively associated with oral contraceptive use and physical activity. *Prostaglandins, Leukot Essent Fatty Acids* 2009;80:27-32.
- 2009 Anna R Magnusardóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Holmfríður Thorgeirsdóttir, Arnar Hauksson and Gudrun V. Skuladóttir. Red blood cell n-3 polyunsaturated fatty acids in first trimester of pregnancy are inversely associated with placental weight. *Acta Obstet Gynecol Scand* 2009;88:91-97.
- 2006 Anna R Magnusardóttir and Gudrun V Skuladóttir. Effects of Storage Time and Added Antioxidant on Fatty Acid Composition of Red Blood Cells at -20°C. *Lipids* 2006;41:401-404.
- 2005 Anna S. Olafsdóttir, Anna R. Magnusardóttir, Holmfríður Thorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Gudrun V. Skuladóttir and Laufey Steingrimsdóttir. Relationship between dietary intake of cod liver oil in early pregnancy and birthweight. *BJOG* 2005;112: 424-429.

## Útdrættir

- 2008 A. R. Magnusardóttir, PhD student; L. Steingrimsdóttir; H. Thorgeirsdóttir, G. Gunnlaugsson and G. V. Skuladóttir. Omega-3 fatty acids in red blood cells from non-pregnant Icelandic women. The relationship with omega-3 fatty acid intake and other lifestyle. *Doktorsdagur í Læknadeild HÍ*, 29feb-1mar 2008.
- 2007 Anna R. Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólfríður Þorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Guðrún V. Skuladóttir. Tengsl ómega-3 fitusýra í rauðum blóðkornum á fyrri hluta meðgöngu og hlutfalls fylgju- og fæðingarþyngdar. *Læknablaðið* 93, Fylgirit 53, bls 33, 2007.

- 2006 AR Magnusardottir, L Steingrimsdottir, H Thorgeirsdottir, A Hauksson, GV Skuladottir. Method for adjusting percentage of fatty acids in red blood cells to control for peroxidation during storage. 7<sup>TH</sup> Congress of the International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids. (ISSFAL, Abstracts). 2006, P 92.
- 2006 AR Magnusardottir, L Steingrimsdottir, H Thorgeirsdottir, A Hauksson, GV Skuladottir. Relationship between docosahexaenoic acid in red blood cells of Icelandic pregnant women and outcome of pregnancy. 7<sup>TH</sup> Congress of the International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids. (ISSFAL, Abstracts). 2006, P 99.
- 2005 Anna R. Magnusardottir, Gudrun V. Skuladottir. Effects of storage time at low temperature on fatty acid composition of red blood cell lipids. The 23rd Nordic Lipid Symposium in Reykjavik, Iceland, June 1st-4th, 2005. Program & Abstracts, P 54.
- 2005 Anna R. Magnúsardóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Geir Gunnlaugsson, Guðrún V. Skúladóttir. Relationship between docosahexaenoic acid and arachidonic acid in red blood cells of Icelandic pregnant and non-pregnant women. The 23rd Nordic Lipid Symposium in Reykjavik, Iceland, June 1st-4th, 2005. Program & Abstracts, P 16.
- 2004 Anna R. Magnúsardóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Geir Gunnlaugsson, Guðrún V. Skúladóttir. Ómega-3 og ómega-6 fitusýrur í rauðum blóðkornum barnshafandi og ekki barnshafandi kvenna. Tengsl við neyslu og lífsstíl. Læknablaðið 90, Fylgirit 50, bls 44, 2004.
- 2004 Anna R. Magnúsardóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Geir Gunnlaugsson, Guðrún V. Skúladóttir. DHA og arakíðonsýra í rauðum blóðkornum barnshafandi og ekki barnshafandi kvenna. Líffræði – vaxandi vísindi. Afmælisráðstefna Líffræðifélags Íslands og Líffræðistofnunar Háskólans, ráðstefnugögn, bls 128, 2004.
- 2004 Anna R. Magnúsardóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Geir Gunnlaugsson, Guðrún V. Skúladóttir. Ómega-3 og ómega-6 fjölmættaðar fitusýrur í rauðum blóðkornum barnshafandi og ekki barnshafandi kvenna. Matvæladagur MNÍ, ráðstefnugögn, bls 16, 2004.
- 2004 A. R. Magnusardottir and G.V. Skuladottir. Stability of polyunsaturated fatty acids in red blood cells during storage at -20°C without addition of antioxidants. 6<sup>TH</sup> Congress of the International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids. (ISSFAL, Abstracts). 2004, P 181.
- 2004 A. R. Magnusardottir, L. Steingrimsdottir, H. Thorgeirsdottir, A. Hauksson, G. Gunnlaugsson, G. V. Skuladottir. Relationship between DHA and AA in red blood cells of Icelandic pregnant and non-pregnant women. 6<sup>TH</sup> Congress of the International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids. (ISSFAL, Abstracts). 2004, P 149.
- 2002 Anna Ragna Magnúsardóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Arnar Hauksson, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Guðrún V. Skúladóttir. Neysla barnshafandi kvenna á ómega-3 fitusýrum og útkoma meðgöngu. Læknablaðið 88, Fylgirit 47, bls 28, 2002.
- 2002 Anna R. Magnusardottir, Laufey Steingrimsdottir, Holmfridur Thorgeirsdottir, Ingibjörg Hardardottir, Arnar Hauksson, Gudrun V. Skuladottir. The relationship between dietary intake of marine omega-3 fatty acids and their red blood cell levels in Icelandic pregnant women. The FASEB journal, Abstracts, part II, A1107, 2002.

## Erindi

- 2011 Anna Ragna Magnúsardóttir. Neysla ómega-3 fitusýra á meðgöngu. Tengsl við vöxt fósturs og fylgju. Lýsi hf. 14. desember 2011.
- 2011 Anna Ragna Magnúsardóttir. Neysla ómega-3 fitusýra á meðgöngu. Tengsl við vöxt fósturs og fylgju. Næringarstofa Landspítala-Háskólasjúkrahúss. 9. nóvember 2011.
- 2011 Anna Ragna Magnúsardóttir. Viltu vita meira um ómega fitusýrur? Fyrirlestur fyrir starfsfólk og skjólstæðinga á Grensásdeild Landspítala Háskólasjúkrahúss. 11. maí 2011.
- 2011 Anna Ragna Magnúsardóttir. Næring, hreyfing, geðrækt. Heildræn nálgun sem stuðlar að góðri heilsu og líðan. Samband borgfirskra kvenna, 14. apríl 2011.
- 2011 Anna Ragna Magnúsardóttir. Næring, hreyfing, geðrækt. Heildræn nálgun sem stuðlar að góðri heilsu og líðan. Kvenfélagið Liljan, Hvalfjarðarsveit, 10. febrúar 2011.
- 2011 Anna Ragna Magnúsardóttir. Næring, hreyfing, geðrækt og ómega-3 fitusýrur. Kiwanisklúbbur kvenna í Reykjavík, 8. febrúar 2011.
- 2011 Anna Ragna Magnúsardóttir. Heilsa óháð holdafari. Foreldrafélag Seljaskóla, 25. janúar 2011.
- 2010 Anna Ragna Magnúsardóttir. Heilsa óháð holdafari. Hörðuvallaskóli, 20. október 2010.
- 2010 Anna Ragna Magnúsardóttir. Heilsa óháð holdafari. Maður lifandi, 12. maí 2010.
- 2010 Anna Ragna Magnúsardóttir. Viltu vita meira um ómega fitusýrur? Maður lifandi, 5. maí 2010.
- 2010 Anna Ragna Magnúsardóttir. Heilsa óháð holdafari. Maður lifandi, 13. apríl 2010.
- 2010 Anna Ragna Magnúsardóttir. Heilsa óháð holdafari. Snælandsskóli, 8. apríl 2010.
- 2010 Anna Ragna Magnúsardóttir. Viltu vita meira um ómega fitusýrur? Maður lifandi, 18. mars 2010.
- 2009 Anna Ragna Magnúsardóttir. Neysla ómega-3 fitusýra á meðgöngu. Tengsl við vöxt fósturs og fylgju. Miðstöð mæðraverndar, 27. apríl 2009.
- 2009 Anna Ragna Magnúsardóttir. Viltu vita meira um ómega fitusýrur? Fræðsluhorn Tryggingastofnunar ríkisins, 25. mars 2009.
- 2008 Anna Ragna Magnúsardóttir. Viltu vita meira um ómega fitusýrur? Kraftganga í Öskjuhlíð, 4. mars 2008.
- 2008 A. R. Magnusardottir, PhD student, L. Steingrimsdottir, H. Thorgeirsdottir, G. Gunnlaugsson and G. V. Skuladottir. Omega-3 fatty acids in red blood cells from non-pregnant Icelandic women. The relationship with omega-3 fatty acid intake and other lifestyle. Doktorsdagar í Læknadeild HÍ. 29. febrúar-1. mars 2008.
- 2007 Anna R. Magnúsardóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Guðrún V. Skuladóttir. Tengsl ómega-3 fitusýra í rauðum blóðkornum á fyrri hluta meðgöngu og hlutfalls fylgju- og fæðingarþyngdar. Þrettánda ráðstefnan um rannsóknir í líf- og heilbrigðisvísindum í Háskóla Íslands. 4.-5. janúar 2007.

- 2006 AR Magnúsdóttir, L Steingrimsdóttir, H Thorgeirsdóttir, A Hauksson, GV Skúladóttir. Method for adjusting percentage of fatty acids in red blood cells to control for peroxidation during storage. 7<sup>TH</sup> Congress of the International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids. Cairns, North Queensland, Australia, July 23rd to 28th 2006.
- 2006 AR Magnúsdóttir, L Steingrimsdóttir, H Thorgeirsdóttir, A Hauksson, GV Skúladóttir. Relationship between docosahexaenoic acid in red blood cells of Icelandic pregnant women and outcome of pregnancy. 7<sup>TH</sup> Congress of the International Society for the Study of Fatty Acids and Lipids. Cairns, North Queensland, Australia, July 23rd to 28th 2006.
- 2005 Anna R. Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Geir Gunnlaugsson, Guðrún V. Skúladóttir. Relationship between docosahexaenoic acid and arachidonic acid in red blood cells of Icelandic pregnant and non-pregnant women. The 23rd Nordic Lipid Symposium. Reykjavík, June 1st to 4th 2005.
- 2005 Anna R. Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Geir Gunnlaugsson, Guðrún V. Skúladóttir. Ómega-3 og ómega-6 fitusýrur í rauðum blóðkornum barnshafandi og ekki barnshafandi kvenna. Tengsl við neyslu og lífsstíl. Tólfta ráðstefnan um rannsóknir í líf- og heilbrigðisvísindum í Háskóla Íslands. 4.-5. janúar 2005.
- 2004 Guðrún V. Skúladóttir, Anna Ragna Magnúsdóttir, Anna Lilja Pétursdóttir. Rannsóknir Guðrúnar V. Skúladóttur og nemenda hennar á ómega-3 fitusýrum. Lýsi hf. 17. maí 2004.
- 2003 Anna Ragna Magnúsdóttir. Ómega-3 fitusýrur í rauðfrumum barnshafandi kvenna. Tengsl við neyslu og útkomu meðgöngu. Fræðslufundur Miðstöðvar mæðraverndar, Heilsuverndarstöðinni, 20. maí 2003.
- 2003 Anna Ragna Magnúsdóttir. Ómega-3 fitusýrur í rauðfrumum barnshafandi kvenna. Tengsl við neyslu og útkomu meðgöngu. Fræðslufundur Kvinnadeildar Landspítala-Háskólasjúkrahúss, 7. apríl 2003.
- 2003 Anna Ragna Magnúsdóttir. Ómega-3 fitusýrur – áhrif á heilsu. Kraftganga í Öskjuhlíð, 13. febrúar 2003.
- 2003 Anna Ragna Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Arnar Hauksson, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Guðrún V. Skúladóttir. Neysla barnshafandi kvenna á ómega-3 fitusýrum og útkoma meðgöngu. Ellefta ráðstefnan um rannsóknir í læknaeild, tannlæknaeild og lyfjafræðideild H.Í. 3.-4. janúar 2003.
- 2002 Anna R. Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Holmfríður Thorgeirsdóttir, Ingibjörg Hardardóttir, Arnar Hauksson, Gudrun V. Skúladóttir. The relationship between dietary intake of marine omega-3 fatty acids and their red blood cell levels in Icelandic pregnant women. Experimental Biology Meeting, New Orleans. 20-24 apríl 2002.
- 2001 Anna Ragna Magnúsdóttir, Guðrún V. Skúladóttir. Hefur neysla ómega-3 fitusýrunnar DHA á meðgöngu þýðingu fyrir þroska fósturs? Málstofa í Læknaeild H.Í. 8. mars 2001.

## **Greinar**

- 2011 Magnesium er ekki töfralausn. Helgarblað DV, 11.-13. nóv 2011, dálkur Lífsstíll.
- 2011 Er nóg af ómega-3 fitusýrum í þínu fæði? Tímaritið Heilsa. Birtingur ehf.

2010- Pistlar um heilsutengd málefni. Blogg Heilræðis (heilraedi.blogspot.com).

## **Smásaga**

1995 Bernskuminning. Tímaritið Vera, júlí 1995.

## **Viðtöl**

2009 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur. Morgunvaktin á Rás 1 RÚV, 24. mars 2009.

2009 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur. Kvöldfréttatími á Rásun 1 og 2 RÚV, 21. mars 2009.

2009 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur. Mikilvægt að elska sjálfan sig. Fréttablaðið, sérblað Allt, dálkur um heilsu, 10. mars 2009.

2004 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur. Ómega-3 fitusýrur á meðgöngu. Fréttabréf H.Í. mars 2004.

2003 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur. Langtíma ávinningur af lýsisneyslu. Morgunblaðið, Daglegt líf, 12. nóvember 2003.

## **Þýðingar**

1993 *Pardon me, you're stepping on my eyeball*, höf. Paul Zindel - gefin út af Fjölvaútgáfu í desember 1993.

1991 *Burt*, höf. Howard Buten - lesin á Rás 1 RÚV í júlí 1991.

## **Sérþekking og kunnátta**

|          |   |
|----------|---|
| Forrit   | Word – ritvinnsla<br>Excel – meðferð tölulegra gagna<br>EndNote – heimildaskráning og skjölun<br>PowerPoint – glærur og veggspjöld<br>PowerLab – skráning rafpúlsa á tölulegu formi, úrvinnsla gagna<br>ChemStation – skráning fitusýrurófa á tölulegu formi, úrvinnsla gagna<br>SPSS – tölfræðileg úrvinnsla gagna<br>SAS – tölfræðileg úrvinnsla flóknari gagna |
| Tæki     | Macintosh og PC tölvur<br>ADInstruments – rafertarar, magnarar, nemar fyrir rafleiðni og tognemar<br>Rafertiskaut, skráningarskaut<br>Líffæraböð<br>Skilvindur<br>Mjög kaldir frystar (-80°C)   |
| Efni     | Klóróform, hexan, ísóoktan, ísóprópanól, metanól, afjónað vatn<br>N <sub>2</sub> gas  |
| Aðferðir | Fitusýrugreining í rauðum blóðkornum<br>Krufning dýra   |
| Tungumál | Enska – mjög góð færni í töluðu og rituðu máli  |

Danska – mjög góð færni í töluðu og rituðu máli  
Sænska – slarkfær í töluðu og rituðu máli  
Þýska – góð færni í rituðu máli, slarkfær í töluðu máli  
Rússneska – slarkfær í rituðu máli, þekking á framburði.