

# Anna Ragna Fossberg Jóhannudóttir

## Persónuupplýsingar

Kennitala 270566-4219  
Heimili Baugatanga 6, 101 Reykjavík  
Sími 666 0015 (v), 551 7102 (h), 659 2516 (gsm)  
Tölvupóstfang heilraedi@gmail.com  
Hjúskaparstaða Gift  
Börn Þorsteinn f. 1987 og Hlín f. 1990

## Menntun

2011 Lýðheilsufræði. Næringarstofa Landspítala-Háskólasjúkrahúss og Næringarfræðideild H.Í., vor 2011.  
2011 Sjúkdómafræði. Næringarstofa Landspítala-Háskólasjúkrahúss og Næringarfræðideild H.Í., vor 2011.  
2009 Doktorspróf frá læknadeild H.Í.  
2000 Næringarfræði mannsins. Skiptinám á M.Sc. stigi við Den Kgl. Veterinær- og Landbohöjskole, Frederiksberg, DK.  
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

2019 Compassion Focused Therapy for Eating Disorders (CFT-E). Vinnustofa 31. okt- 2. nóv 2019 með Dr. Ken Goss. Félag fagfólks um átraskanir, 31. okt- 2. nóv 2019.  
2017 ADHD og mataræði: Hvað segja vísindin? Endurmenntun H.Í., 24. okt 2017.  
2017 Incorporating Appetite Awareness Training into Cognitive Behavioral Treatment for Binge Eating. Endurmenntun H.Í., 11. maí 2017.  
2016 Að rita ævisögur og endurminningar. Endurmenntun H.Í., 30. mars- 19. apr 2016.  
2016 Hvítur sykur, kóspálmasykur, sukrun, aspartam, xylitol – orka eða eitun. Endurmenntun H.Í., 2. mars 2016.  
2015 Skáldleg skrif. Endurmenntun H.Í., 27. okt- 24. nóv 2015.  
2015 The Low-FODMAP diet. FODMAP Around The World Program. Rotterdam, Netherlands, November 6th 2015.  
2015 Grænmetisfæði, miðjarðarhafs-, lággolvetna- eða steinaldarmataræði – hvert er besta mataræðið fyrir manninn? Endurmenntun H.Í., 5. okt 2015.  
2015 Smásagnaskrif. Endurmenntun H.Í., 9. feb – 2. mars 2015.

- 2014 Skapandi skrif með Auði Jónsdóttur, haldið í húsnæði Norræna félagsins, 17. og 19. nóv 2014.
- 2014 Föstur – fyrir alla? Endurmenntun H.Í., 28. apr 2014.
- 2014 A hybrid trans-diagnostic and specific CBT approach to „Medically Unexplained Symptoms“ (MUS): Masterclass. Endurmenntun H.Í., 12. mars 2014.
- 2013 Orkustjórnun: Áunninn athyglisbrestur. Örnámskeið Endurmenntunar H.Í., 21. nóv 2013.
- 2013 Raki í húsum og heilsufar. Örnámskeið Endurmenntunar H.Í., 6. nóv 2013.
- 2013 Nýjungar í astma- og ofnæmislækningum – Orsakir, greining og meðferð. Endurmenntun H.Í., 12. apr 2013.
- 2013 Hormón – starfsemi, raskanir og meðhöndlun. Endurmenntun H.Í., 11. mars -13. mars 2013.
- 2013 CBT for Post traumatic Stress Disorder. Endurmenntun H.Í., 15. feb -16. feb 2013.
- 2012 Gjörhygli og meðferð. Endurmenntun H.Í., 23. nóv -24. nóv 2012.
- 2012 Auðna í lífi og starfi – Hagnýt jákvæð sálfræði. Endurmenntun H.Í., 9. okt -23. okt 2012.
- 2012 Eating disorders and obesity. Endurmenntun H.Í., 1. jún -2. jún 2012.
- 2012 Chronic pain, chronic illness. Endurmenntun H.Í., 23. mars -24. mars 2012.
- 2012 Langvinnt svefnleysi, vefjagigt. Endurmenntun H.Í., 13. jan 2012.
- 2011 Mjólkufofnæmi, mjólkursykursóþol og glútenóþol. Endurmenntun H.Í., 1. nóv 2011.
- 2011 Hormónatruflandi efni í matvælum. Endurmenntun H.Í., 10. okt 2011.
- 2011 Vakandi athygli (gjörhygli) og innsæ íhugun. Endurmenntun H.Í., 22. feb -3. mars 2011.
- 2011 Kókos, spelt og engifer. Algengur misskilningur og rangar upplýsingar í næringarfræði. Endurmenntun H.Í., 14. feb 2011.
- 2010 Samtalsaðferðir í hugrænni atferlismeðferð – Framhaldsnámskeið. Endurmenntun H.Í., 16. nóv -17. nóv 2010.
- 2010 Heilsufullyrðingar og gylliboð? Hvaðan kemur þekking í næringarfræði? Endurmenntun H.Í., 10. nóv 2010.
- 2009 Áhugahvetjandi samtalstækni. Að breyta lifnaðarháttum. Endurmenntun H.Í., 4. des 2009.
- 2009 Náttúruylf og náttúruvörur. Endurmenntun H.Í., 26. nóv 2009.
- 2009 Þjónusta og samskipti við krefjandi eða erfiða viðskiptavini og skjólstaðinga. Endurmenntun H.Í., 9. nóv 2009.
- 2009 Samtalsaðferðir í hugrænni atferlismeðferð. Endurmenntun H.Í., 12. okt -14. okt 2009.

2008 Offita, stærsti heilbrigðisvandi nútímans. Námsstefna fyrir fagfólk. Bifröst, 17. sept 2008.

### **Réttindi**

2011 Starfsleyfi sem næringarfræðingur. Landlæknisembættið.

### **Starfsferill**

2011-2019 Ritstörf.

2016-2018 Afleysingar á Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands, HNLFI, í Hveragerði. Fyrirlestrar og einstaklingsráðgjöf um næringu.

2015 Afleysingar á Barna- og unglingsgeðdeild landspítalans, átröskunarteymi. Ráðgjöf til barna og foreldra um næringu.

2014 Afleysingar á Heilsustofnun Náttúrulækningafélags Íslands, HNLFI, í Hveragerði. Fyrirlestrar og einstaklingsráðgjöf um næringu.

2011- Heilræði, heilsuráðgjöf ([www.heilraedi.is](http://www.heilraedi.is)). Rekstur starfsleyfisskyldrar næringarfræðingsþjónustu.

2009-2010 Prisma, þverfagleg meðferðarmiðstöð fyrir einstaklinga með átraskanir. Einstaklingsráðgjöf um næringu.

2008-2011 Heilræði, heilsuráðgjöf ([www.heilraedi.is](http://www.heilraedi.is)). Fyrirlestrar og einstaklingsráðgjöf um næringu, hreyfingu og geðrækt.

2003-2008 Lífisfræðistofnun H.Í. Kennsla í verklegri lífisfræði.

### **Rit**

2018 Anna Ragna Fossberg. *Auðna*. Skáldsaga. Björt bókaútgáfa – Bókabeitan ehf., Reykjavík 2018. ISBN: 978-9935-481-18-4 – Innbundin.

2018 Anna Ragna Fossberg. *Auðna*. Skáldsaga. Björt bókaútgáfa – Bókabeitan ehf., Reykjavík 2018. ISBN: 978-9935-499-00-4 – Rafbók.

2015 Bókarkafli: Anna Ragna Magnúsdóttir. Reynslusögur eru góður mælikvarði á hvort ákveðin efni hafa raunverulega virkni eða ekki. MÝTA. Bls 152-154 í: Ólafur Gunnar Sæmundsson. Lífsþróttur, næringarfræði fróðleiksfúsra. Ós Seltjarnarnesi 2015. ISBN 978-9979-72-854-2.

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.

1995 arm. *Bernskuminning*. Smásaga. Tímaritið Vera, júlí 1995.

### **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 Magnusardottir, Laufey Steingrimsdottir, Holmfríður Þorgeirsdottir, Arnar Hauksson and Guðrún V. Skúladóttir. 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 Magnusardottir and Guðrún V Skúladóttir. 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. Magnusardottir, Holmfríður Þorgeirsdottir, Arnar Hauksson, Guðrún V. Skúladóttir and Laufey Steingrimsdottir. Relationship between dietary intake of cod liver oil in early pregnancy and birthweight. *BJOG* 2005;112: 424-429.

### Útdráttir

- 2008 A. R. Magnusardóttir, PhD student; L. Steingrimsdóttir; H. Þorgeirsdóttir, G. Gunnlaugsson and G. V. Skúladóttir. 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. feb – 1. mar 2008.
- 2007 Anna R. Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólfríður Þorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Guðrún V. Skúladóttir. 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 Magnusardóttir, L Steingrimsdóttir, H Þorgeirsdóttir, 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. (ISSFAL, Abstracts). 2006, P 92.
- 2006 AR Magnusardóttir, L Steingrimsdóttir, H Þorgeirsdóttir, 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. (ISSFAL, Abstracts). 2006, P 99.
- 2005 Anna R. Magnusardóttir, Guðrún V. Skúladóttir. 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. Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólfríður 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. Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólfríður 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. Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólfríður 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 fjölómættaðar fitusýrur í rauðum blóðkornum barnshafandi og ekki barnshafandi kvenna. Matvæladagur MNÍ, ráðstefnugögn, bls 16, 2004.
- 2004 A. R. Magnusardóttir and G.V. Skuladóttir. 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. Magnusardóttir, L. Steingrimsdóttir, H. Thorgeirsdóttir, A. Hauksson, G. Gunnlaugsson, G. V. Skuladóttir. 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. Magnusardóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Holmfríður Thorgeirsdóttir, Ingibjörg Hardardóttir, Arnar Hauksson, Gudrun V. Skuladóttir. 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.

### **Námskeiðshald**

- 2015 Heilræði. Anna Ragna Magnúsardóttir. Viltu öðlast betri heilsu og líðan? Bilastæðasjóður. 19. nóvember og 1. desember 2015.
- 2015 Heilræði. Anna Ragna Magnúsardóttir. Viltu öðlast betri heilsu og líðan? Karlasmiðja. Námsflokkar Reykjavíkur, 16. og 23. október 2015.

### **Upplestur**

- 2018 Anna Ragna Fossberg les upp úr skáldsögu sinni *Auðnu*. Ýmsir staðir haust 2018.

### **Erindi**

- 2019 Anna Ragna Fossberg Jóhannudóttir. Lág FODMAP fæði. Matvæladagurinn 2019. Hótel Natura 29. okt 2019.
- 2017 Anna Ragna Magnúsardóttir. Hollur matur – betra líf. Sambýlið Víðihlíð. Erindi haldið í húsnæði Ass styrktarfélag 14. sept 2017.
- 2016 Anna Ragna Magnúsardóttir. Næringarfræði. Erindi á miðstigi og unglíngastigi Grunnskóla Borgarfjarðar á Kleppjárnareykjum, Varmalandi og Hvanneyri 6. des 2016.
- 2014 Anna Ragna Magnúsardóttir. Næring, hreyfing, geðrækt. Heildræn nálgun sem stuðlar að góðri heilsu og líðan. Erindi á Starfsdegi starfsmanna heimila fatlaðs fólks í Breiðholti. Gerðubergi 5. september 2014.

- 2014 Anna Ragna Magnúsdóttir. Matur og líðan. Bataskólinn. Geðdeild Landspítala Háskólasjúkrahúss, Kleppi 6. mars 2014.
- 2011 Anna Ragna Magnúsdóttir. Neysla ómega-3 fitusýra á meðgöngu. Tengsl við vöxt fósturs og fylgju. Lýsi hf. 14. des 2011.
- 2011 Anna Ragna Magnúsdóttir. Neysla ómega-3 fitusýra á meðgöngu. Tengsl við vöxt fósturs og fylgju. Næringarstofa Landspítala-Háskólasjúkrahúss. 9. nóv 2011.
- 2011 Anna Ragna Magnúsdóttir. Viltu vita meira um ómega fitusýrur? Fyrirlestur fyrir starfsfólk og skjólstæðinga á Grensásdeild Landspítala Háskólasjúkrahúss. 11. maí 2011.
- 2011 Anna Ragna Magnúsdóttir. Næring, hreyfing, geðrækt. Heildræn nálgun sem stuðlar að góðri heilsu og líðan. Samband borgfirskra kvenna, 14. apr 2011.
- 2011 Anna Ragna Magnúsdóttir. Næring, hreyfing, geðrækt. Heildræn nálgun sem stuðlar að góðri heilsu og líðan. Kvenfélagið Liljan, Hvalfjarðarsveit, 10. feb 2011.
- 2011 Anna Ragna Magnúsdóttir. Næring, hreyfing, geðrækt og ómega-3 fitusýrur. Kiwanisklúbbur kvenna í Reykjavík, 8. feb 2011.
- 2011 Anna Ragna Magnúsdóttir. Heilsa óháð holdafari. Foreldrafélag Seljaskóla, 25. jan 2011.
- 2010 Anna Ragna Magnúsdóttir. Heilsa óháð holdafari. Hörðuvallaskóli, 20. okt 2010.
- 2010 Anna Ragna Magnúsdóttir. Heilsa óháð holdafari. Maður lifandi, 12. maí 2010.
- 2010 Anna Ragna Magnúsdóttir. Viltu vita meira um ómega fitusýrur? Maður lifandi, 5. maí 2010.
- 2010 Anna Ragna Magnúsdóttir. Heilsa óháð holdafari. Maður lifandi, 13. apr 2010.
- 2010 Anna Ragna Magnúsdóttir. Heilsa óháð holdafari. Snælandsskóli, 8. apr 2010.
- 2010 Anna Ragna Magnúsdóttir. Viltu vita meira um ómega fitusýrur? Maður lifandi, 18. mars 2010.
- 2009 Anna Ragna Magnúsdóttir. Neysla ómega-3 fitusýra á meðgöngu. Tengsl við vöxt fósturs og fylgju. Miðstöð mæðravendrar, 27. apr 2009.
- 2009 Anna Ragna Magnúsdóttir. Viltu vita meira um ómega fitusýrur? Fræðsluhorn Tryggingastofnunar ríkisins, 25. mars 2009.
- 2008 Anna Ragna Magnúsdóttir. Viltu vita meira um ómega fitusýrur? Kraftganga í Öskjuhlíð, 4. mars 2008.
- 2008 A. R. Magnúsdóttir, PhD student, L. Steingrimsdóttir, H. Thorgeirsdóttir, G. Gunnlaugsson and G. V. Skúladóttir. 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. 29. feb -1. mars 2008.
- 2007 Anna R. Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Arnar Hauksson, Guðrún V. Skúladóttir. 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. jan - 5. jan 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. Reykjavik, 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. jan - 5. jan 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 Kvennadeildar Landspítala-Háskólasjúkrahúss, 7. apr 2003.
- 2003 Anna Ragna Magnúsdóttir. Ómega-3 fitusýrur – áhrif á heilsu. Kraftganga í Öskjuhlíð, 13. feb 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 lyfjafræðieild H.Í. 3. jan - 4. jan 2003.
- 2002 Anna R. Magnúsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Holmfrídur 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 apr - 24 apr 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.

## **Ritdómar**

- 2019 Ritdómur um *Auðnu* eftir Önnu Rögnu Fossberg. Sunna Dís Másdóttir og Þorgeir Tryggvason. Kiljan RÚV, 8. maí 2019.
- 2018 Gleði og sorgir. Sigrar og ósigrar. Ritdómur um *Auðnu* eftir Önnu Rögnu Fossberg. Guðrún Erlingsdóttir. Morgunblaðið, 20. nóv 2018.

## Greinar

- 2017 Tiskustraumar í mataræði. SÍBS blaðið, 33. árg., 2. tbl., júní 2017.
- 2015 Eru sítrónur eins mikið töfralyf og margir halda fram á veraldarvefnum? Pistill á Vísindavefnum, 11. feb 2015.
- 2014 Hvernig breyti ég mataræðinu? SÍBS blaðið, 30. árg., 2. tbl., júní 2014.
- 2014 Meira um Food Detective og greiningu fæðuþols. Visir.is. Skoðun, 25. feb 2014.
- 2013 Áhrif lyfleysunnar. Læknablaðið. 12. tbl., 3. des 2013.
- 2013 Fæðuþol og Food Detective. Visir.is. Skoðun, 2. nóv 2013.
- 2013- Pistlar um heilsutengd málefni. Heilsutorg.com.
- 2013- Pistlar um heilsutengd málefni. Upplyst.org.
- 2013 Andleg áföll og líkamlegir sjúkdómar. Pistill á Hjartalíf.is.
- 2012- Pistlar um heilsutengd málefni. Blogg, DV.is.
- 2011 Magnesium er ekki töfralausn. Helgarblað DV, dálkur Lífsstíll, 11.-13. nóv 2011.
- 2011 Er nóg af ómega-3 fitusýrum í þínu fæði? Heilsan. 2. tölublað, mars 2011. Birtingur útgáfufélag.
- 2010- Pistlar um heilsutengd málefni. Heilraedi.blogspot.com.

## Viðtöl

- 2018 Af Auðnu og ógæfu. Viðtal við Önnu Rögnu Fossberg Jóhannudóttur um skáldsöguna *Auðnu*. Morgunblaðið 8. nóv 2018.
- 2018 Viðtal við Önnu Rögnu Fossberg Jóhannudóttur og Rögnu Fossberg. Segðu mér á Rás 1 RÚV, 19. nóv 2018.
- 2018 Stórar sögur. Pallborðsumræður. Bókamessan 2018. 24. nóv 2018.
- 2018 Viðtal við Önnu Rögnu Fossberg Jóhannudóttur um grænkeralífsstíl. Landinn á RÚV, 14. okt 2018.
- 2018 Aðstandendur brotaþola. Viðtal við Önnu Rögnu Fossberg Jóhannudóttur. Ísland í dag. Stöð 2. 9. maí 2018.
- 2017 Faðir minn var pervert, nauðgari og barnaníðingur. DV. 22. des 2017.
- 2015 Sykurlaus september. Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsardóttur. Morgunútvarpið á Útvarpi Sögu, 10. sept 2015.
- 2014 Best að gefa breytingum tíma. Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsardóttur um fimm stig mataræðisbreytinga. Fréttablaðið, 129. tbl., 14. árg., 3. júní 2014.
- 2014 Hvað er mjólkurþol? Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsardóttur um laktósafríar mjólkurvörur. DV, dálkur Neytendur, 8.-10. apr 2014, bls. 25.



- 2013 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur um fæðuþol og Food Detective greiningarprófið. Síðdegisútgáfa á Rás 2 RÚV, 5. nóv 2013.
- 2013 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur um fæðubótarefni. Nemar í sálfræði við Háskólann í Reykjavík. 14. nóv 2013.
- 2013 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur um heilsu. Morgunblaðið, sérblað um heilsu. 101. árg., 195. tbl., 23. ág 2013.
- 2013 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur um súkkulaði. Sjónmál á Rás 1 RÚV, 13. júní 2013.
- 2013 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur. Ómega-3 fitusýrur og góð, andleg líðan. Heilsan. 2. tbl., apr 2013. Birtingur útgáfufélag.
- 2012 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur. Fréttatíminn, dálkur um heilsu. 3. árg., 40. tbl., 5.-7. okt 2012.
- 2012 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur. SÍBS blaðið. 28. árg., 2. tbl., júní 2012.
- 2009 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur. Morgunvaktin á Rás 1 RÚV, 24. mars 2009.
- 2009 Viðtal við Önnu Rögnu Magnúsdóttur. Kvöldfréttatími á Rásum 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. nóv 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  
 Excel – meðferð tölulegra gagna  
 EndNote – heimildaskráning og skjölun  
 PowerPoint – glærur og veggspjöld  
 PowerLab – skráning rafpúlsa á tölulegu formi, úrvinnsla gagna  
 ChemStation – skráning fitusýrurófa á tölulegu formi, úrvinnsla gagna  
 SPSS – tölfræðileg úrvinnsla gagna  
 SAS – tölfræðileg úrvinnsla flóknari gagna
- Tæki  
 Macintosh og PC tölvur  
 ADInstruments – rafertarar, magnarar, nemar fyrir rafleiðni og tognemar  
 Rafertiskaut, skráningarskaut  
 Líffæraböð

	Skilvindur Mjög kaldir frystar (-80°C)
Efni	Klóróform, hexan, ísóoktan, ísóprópanól, metanól, afjónað vatn, N <sub>2</sub> gas
Aðferðir	Fitusýrugreining í rauðum blóðkornum 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.