

### Nyhedsbrev fra Dr Holm:

Hvis du vil følge med i Jens-Christians nyhedsbreve kan du, ved at følge nedenstående link, læse det første. Du kan tilmelde dig de kommende nyhedsbreve ved at trykke "Subscribe" i øverste venstre hjørne.

[https://us19.campaign-archive.com/?e=\[UNIQID\]&u=722abca5a05f38619e190a87b&id=6a216930e9](https://us19.campaign-archive.com/?e=[UNIQID]&u=722abca5a05f38619e190a87b&id=6a216930e9)

### Æg – anbefalinger til mennesker med overvægt

En rapport fra DTU Fødevareinstituttet fra 2011, anbefaler at raske personer kan indtage 6-7 æg om ugen, da dette ikke medfører øget risiko for udvikling af hjerte-kar-sygdomme eller type 2 diabetes.

Ifølge Altomkost.dk kan nogle mennesker spise op til 10 æg om ugen uden at det ændrer kolesteroltallet, mens det for andre øges efter blot 4 æg om ugen.

Hvis man har forhøjet kolesterol, er det derfor fornuftigt ikke at spise mere end 4 æg om ugen. Forhøjet kolesterol er fundet hos 28% af de børn og unge der er i behandling for overvægt.



Vi har derfor valgt at anbefale:

Børn og unge op til 16 år: højst 4 æg om ugen.

Voksne (16+): højst 1 æg om dagen.

Familierne og patienterne kan gå til egen læge og bede om at få deres kolesteroltal kontrolleret. Hvis man generelt spiser mange æg, bør man evt. få kontrolleret kolesteroltallet igen senere.

Æggeblommen har bl.a. et højt indhold af mættet fedt og den generelle anbefaling er, at danskerne skal nedsætte deres indtag af mættet fedt til max 10 % af det totale energiindtag pr. dag.

<http://www.food.dtu.dk/Nyheder/2011/09/Aegs-betydning-for-sundhed-og-sygdom>

[https://altomkost.dk/soeg/?L=0&id=1812&tx\\_solr%5Bq%5D=%C3%A6g](https://altomkost.dk/soeg/?L=0&id=1812&tx_solr%5Bq%5D=%C3%A6g)

### D-vitamin

66% af patienter med overvægt lider af D-vitaminmangel. Derfor har vi indført en generel anbefaling (best practice) at børn og unge med overvægt bør få et dagligt vitamin-tilskud (multivitamintablet indeholdende 10 µg D-vitamin) og at voksne (16+) skal have et dagligt tilskud på 5-20 µg D-vitamin.

De vigtigste kilder til D-vitamin er sol og varieret sund kost indeholdende fisk. Patienterne kan via egen læge bede om at få målt deres D-vitamin-niveau. I skal dog være opmærksomme på, at det er en relativt dyr blodprøve, der som





udgangspunkt ikke efterkontrolleres samt at det måske ikke er alle læger der vil ordinere denne prøve.

<https://www.sst.dk/da/sundhed-og-livsstil/ernaering/d-vitamin>

### **DrHolmApp.dk**

I december 2017 lancerede vi [www.DrHolmApp.dk](http://www.DrHolmApp.dk) (der reelt er en hjemmeside, men fungerer på samme måde som en app). Tanken bag DrHolmApp.dk er, at især voksne patienter med overvægt skal have en mulighed for at komme i gang med en behandling bygget på vores viden og erfaringer. DrHolmApp.dk er brugerbetalt og patienterne kan få adgang via et abonnement. I DrHolmApp.dk får de stillet de samme spørgsmål som I kender fra forundersøgelseskemaet. Ud fra deres svar generes en personlig behandlingsplan – på samme måde som hvis de kom til en konsultation hos os eller jer. De har mulighed for at tage en online-konsultation hver 14. dag. Derudover har patienterne adgang til en lang række funktioner, herunder opskrifter, indkøbsguide, bibliotek indeholdende både tekster og videoer, mulighed for at føre dagbog, følge egen udvikling m.m. Der er også en online support, hvor brugeren har mulighed for – via e-mail – at stille spørgsmål vedrørende sin behandling, som denne ikke selv har kunnet finde svar på i biblioteket.

DrHolmApp.dk er under forsat udvikling, og der opdateres løbende med supplerende indhold og funktioner.

### **DrHolmApp.dk med behandler-licenser**

Vi tilbyder nu også at kombinere patienternes brug af DrHolmApp.dk med en behandler-licens. Det betyder, at både behandler og bruger har adgang til alle funktionerne i DrHolmApp.dk. Samtidig hjælper behandler-licensen med at optimere tidsforbruget og sikre en mere nøjagtig og individuel behandling. Den kan bruges som journal og giver desuden behandleren adgang til online-support fra behandlere i Dr Holm Klinikken.

Hvis du er nysgerrig på at høre mere, så kontakt Rikke. Vi kommer også gerne ud og demonstrerer den for jer.

### **Kurser for fagpersoner**

Kursus 1: 26.-27. februar 2019 + 27.-28. august 2019

Kursus 2: 9.-10. april 2019 + 8.-9. oktober 2019

Kursus 3: 3.-4. december 2019

Brush Up: 15. november 2019

Du kan finde alle datoer for vores kurser på [www.jenschristianholm.dk](http://www.jenschristianholm.dk)



### Indkøbsguide

Vi har fået lavet nogle fine indkøbsguider i "visitkort-format" med anbefalingerne på – inkl. avocado og hytteost. De kan købes for 2 kr. stk. + porto. De kan også afhentes i Dr Holm Klinikken i Holbæk.



### Medarbejdere hos Dr Holm

Dr Holm tæller – foruden Jens-Christian og Rikke – nu også Simone Zabell der er uddannet Professionsbachelor i Ernæring og Sundhed. Hun underviser pt. på vores Vægttabskurser for private, men skal inden længe også undervise på kurserne for fagpersoner. I øjeblikket er hun også deltidsansat i Enheden for Overvægtige Børn og Unge på Holbæk Sygehus som et barselsvikariat for Enhedens diætist. Vi har også ansat Dorte Jensen, der er uddannet lægesekretær og i mange år var tilknyttet Enheden for Overvægtige Børn og Unge. Hun er en ren blæksprutte, men har bl.a. ansvar for booking af patienter i Dr Holm Klinikken, fakturering/bogholderi og supporten i DrHolmApp.dk.

### Nyt og opdateret materiale

I forlængelse af denne mail vil du modtage alt materiale (skemaer, tekster, anbefalinger mv.) i en separat mail. Hermed sikrer vi os, at alle har nyeste version. Hvis du ikke ønsker at modtage disse, bedes du skrive til Rikke. Så sørger vi for at tage dig af mail-listen. Hvis du ændrer e-mailadresse, men forsat ønsker mails, skal du huske at sende den nye e-mailadresse til os.

### Facebook: Netværksgruppe Holbækmodellen

Jeg lægger ikke længere nyt og opdateret materiale ud i Facebook-gruppen. Jeg vil i stedet sende nyheder og lignende ud via mail. Når alt materiale er sendt ud via mail vil det materiale der ligger i gruppen blive slettet.

### Hvis du vil i kontakt med os:

Rikke: [contact@drholmcourses.com](mailto:contact@drholmcourses.com) eller mobil 6146 9960

Simone: [contact@drholmhealth.com](mailto:contact@drholmhealth.com) eller mobil 6146 9860

Dorte: [contact@drholmapp.dk](mailto:contact@drholmapp.dk) eller mobil 6146 4463

Øvrige:

Dr Holm klinikken: [klinikken@drholm.com](mailto:klinikken@drholm.com)

Bogholderiet: [bogholderiet@drholm.com](mailto:bogholderiet@drholm.com)

Adresse:

Kalundborgvej 114

4300 Holbæk





 facebook: <https://www.facebook.com/JensChristianHolm.side/>

 Instragram: <https://www.instagram.com/jenschristianholm/>

 [www.jenschristianholm.dk](http://www.jenschristianholm.dk)