



Kære alle

Det er officielt forår og netop foråret forventes at have en positiv effekt på covid-19 pandemiens udvikling forstået således, at smittespredningen angiveligt reduceres. Det betyder sandsynligvis, at samfundet begynder at åbne op igen, som Regeringen netop har bebudet med effekt fra mandag den 22. marts. Forsamlingsloftet udendørs øges fra 5 til 10 mennesker, visse steder i landet åbnes op for at afgangselever må komme tilbage og forsamlingsloftet øges fra 25 til 50 personer for udendørs idrætsaktiviteter og ligeså for udendørs gudstjenester.

Det er en god udvikling og understøtter således, som vi havde håbet, at vores Kursus 1 planlagt til at blive afholdt den 27.-28. april 2021 på Hotel Scandic i Ringsted således kan afholdes uden problemer, selvfølgelig under behørigt hensyn til de gældende covid-19 restriktioner. Vi er løbende i kontakt med Hotel Scandic omkring restriktionerne og vi er just informeret om, at man gerne må forsamles mere end 10 personer, når det drejer sig om undervisning. Derudover holdes der 2 meters afstand, forplejning indtages i "eget" lokale, ligesom der bæres mundbind, når man bevæger sig rundt. Scandic-kæden har været dygtige til at få det til at fungere i deres konferencehverdag.

#STAYSAT SCANDIC

NETWORKING OG ÅRSKONFERENCE

HOLBÆK-MODELLEN 2021



Vi afholder Årskonferencen Holbæk-modellen 2021 onsdag den 15. september 2021 kl. 8.30-16.30 på Hotel Nyborg Strand på Fyn. I er velkomne til at registrere fra kl. 8.00.

Programmet til Årskonferencen Holbæk-modellen 2021 er stadig ved at tage form. Se det foreløbige program [her](#).

Har I forslag til programmet så kontakt endelig Dorte på klinikken@drholm.com

Pris for deltagelse på Årskonferencen Holbæk-modellen er 1.250,- kr. per deltager. Tilmeldelse til Dorte på klinikken@drholm.com Tidlig tilmelding inden 1. juni, giver 15% rabat ('early bird' pris: 1.062,50 kr.).

Overnatning fra den 14. til 15. september kan tilkøbes.

Vi glæder os rigtig meget og forventer, at det bliver et brag af en dag. 😊

MASTERCLASS

MasterClass den 26. februar 2021 omhandlede Fødevarestyrelsens nye anbefalinger, se evt. vores nyhedsbrev fra [februar](#) og en diskussion af de forventede nye livsstilsanbefalinger fra Sundhedsstyrelsen der har været mere end 2 år undervejs.

Anbefalingerne fra SST vedrører tilbud om livsstilsintervention ved svær overvægt hos børn og voksne, hvor livsstilsintervention ved svær overvægt forstås som en helhedsorienteret indsats med det

formål, at børn opnår en sundere vægt og en hensigtsmæssig vægtudvikling samt bedre livskvalitet og trivsel – primært gennem ændret sundhedsadfærd i form af sundere vaner. De sundere vaner har fokus på mad-, måltids- og fysiske aktivitetsvaner, men omfatter også vaner omkring søvn, stillesiddende tid, stress, rygning og alkohol samt psykosociale problemstillinger. I de nye anbefalinger er det vigtigt at anerkende de mange og alvorlige komplikationer der er til overvægt allerede i barnealderen: psykosociale problemer, som f.eks. mobning og lavere livskvalitet, men også fysiske komplikationer, som f.eks. type 2-diabetes, forhøjet blodtryk, søvnapnø og fedtlever og endnu mere vigtigt, at man anerkender de genetiske og fysiologiske årsagskomponenter, og at ansvaret for overvægt flyttes fra den enkeltes skuldre til et samfundsmæssigt problem. Endvidere er udviklingen af overvægt og svær overvægt et resultat af en række individuelle (genetiske, fysiologiske og adfærdsrelaterede) og samfundsmæssige (f.eks. prisen på og tilgængeligheden af sunde/usunde mad- og drikkevarer, næringsstofindholdet i mad- og drikkevarer, portions- og emballagestørrelse, rammerne for stillesiddende adfærd og deltagelse i fysisk aktivitet, diskrimination og stigmatisering) faktorer, er der behov for en bred og åben debat om stigmatisering og en målrettet indsats for at udbrede forståelsen af, at udviklingen af svær overvægt er et samfundsmæssigt problem, der fordrer samfundsmæssige løsninger, og ikke alene er et individuelt anliggende og den enkeltes ansvar.

Opsporing og henvisning

I opsporingen lægges der vægt på vigtigheden af børneundersøgelserne i almen praksis og skolesundhedstjenestens højde- og vægtmåling ved ind- og udskolingsundersøgelser og evt. midt i skoleforløbet. Allerede ved overvægt (og ikke kun svær overvægt) skal egen læge tage stilling til den videre udredning og behandling af overvægt og relaterede komplikationer. Desuden skal almen praksis ved svær overvægt henvise børn videre til en børne- og ungeafdeling med henblik på udredning og evt. behandling af eventuelle følgesygdomme, hvis barnet har svær overvægt. Disse rammer betyder oplagt, at børneafdelinger skal oprustes til at tage sig af dem der har svær eller kompliceret overvægt.

Indhold i livsstilsintervention

Anbefalingerne fra SST har fokus på en helhedsorienteret indsats og dermed ikke kun fokus på kost og motion, men også på psykosociale forhold, søvn, stillesiddende tid, passiv rygning og eventuel stress samt rygning og alkohol. Indsatsen bør tilrettelægges individuelt og der bør være en løbende vurdering af behandlingen. Hvis interventionen ikke virker efter hensigten, justeres interventionen herefter. Det understreges, at behandlingen af overvægt og svær overvægt kræver en tværfaglig indsats: hvor tilbuddene bør inddrage sundhedspersoner med forskellige kvalificerede kompetencer. Der er således formuleret et direkte uddannelseskrav til de forskellige faggrupper således, at kostelementet bør varetages af fagpersoner med kompetencer svarende til en professionsbachelor i ernæring og sundhed, hvor sundhedspersonale bør have viden om overvægt og vægtudvikling

hos børn. Elementet fysisk aktivitet bør varetages af sundhedsprofessionelle med specifik viden om fysisk aktivitet til børn med svær overvægt samt kunne tilrettelægge og supervisere træningen og rådgive om konkrete fysiske øvelser tilpasset det enkelte barn.

Afslutning og opfølgning

Der lægges principielt op til 12 måneders behandling for overvægt og efter endt intervention vurderes barnets vægtudvikling (BMI-z-score), trivsel og vaner med henblik på, om barnet skal fortsætte i en videre intervention eller afsluttes. Der bør være mulighed for, at barnet kan modtage et nyt tilbud om livsstilsintervention, hvis barnet efter afsluttet intervention igen begynder at øge graden af overvægt (øget BMI-z-score), eller der opstår mistanke om følgesygdomme. Der anbefales "Opfølgning (kontakt til familien) senest 12 mdr. efter gennemført behandling'.

Overordnet synes vi, at der er en lang række gode elementer i de nye anbefalinger fra SST, men vi savner, at man direkte deklarerer svær overvægt som en kronisk, alvorlig, tilbagevendende og fremadskridende sygdom, som EU-kommissionen faktisk netop har vedtaget her i marts måned 2021. Vi savner, at man integrerer forståelsen af den neuroendokrinologiske regulation af fedtmassen i forståelsen af behandlingen af svær overvægt som meget kort forstået betyder, at fedtmassen aktivt forsvarer og bevarer sig selv. Der er takter i anbefalingerne der indirekte lægger op til det, når både Almen praksis og Børneafdelinger udnævnes til at varetage nøglefunktioner og at man

anerkender *"de genetiske og fysiologiske årsagskomponenter"* og at *"ansvaret for overvægt flyttes fra den enkeltes skuldre til et samfundsmæssigt problem"*. Til gengæld er anbefalingerne stadig for uudviklede, når man både omtaler både livsstil og vaner, som begge medfører, at pilen ene og alene peger på patienten! Desuden ville det være klædeligt hvis man stiller spørgsmålstejn ved både motivation (som lægger endnu mere skyld og skam over på patienten) og kalorierestriktion som kan forstås som et planlagt nederlag i relation til fedtmasseregulation og som ikke tager vækst og udvikling behørigt i betragtning. Endelig er et fokus på 12 måneders behandlingstid (hvilket for langt de fleste er for kort) ude af trit med behandling af en kronisk, alvorlig, fremadskridende og tilbagevendende sygdom.

Ved sidste Masterclass blev der fremsendt både skriftligt materiale samt et videolink med Jens-Christian Holms gennemgang af Fødevarestyrelsens kostråd samt en videopræsentation om Sundhedsstyrelsen anbefalinger; *Tilbud om livsstilsintervention ved svær overvægt hos børn og voksne*, se eventuelt [her](#).

I Masterclass var der også en spændende case fra Columbia med en dreng, som blev vist i New York Times, og som efterfølgende blev fløjet til Holbæk Børneafdeling. Vi diagnosticerede ham med en leptin mutation og fik senere foranstaltet gratis behandling med leptin, finansieret af et amerikansk medicinalfirma, hvilket ellers havde kostet kr. 2.000,- om dagen. Denne behandling havde ellers ikke været mulig, da familien bor i et slumkvarter, og én dags behandling koster det samme som moderens årsindtægt.





Vi snakkede desuden om kropspositivisme, om at det er fuldt forståeligt, at man gerne vil anerkendes for den man er, hvilket vi er enige i, men at man bliver nødt til at holde sig for øje, at svær overvægt er årsagen til 9 % af al kræft sygelighed og dødelighed, 35 % af al hjertekar-sygelighed/dødelighed og 85 % af al type 2-sukkersyge sygelighed/dødelighed samt i øvrigt mere end 20 andre komplikationer til overvægt. Derfor bliver vi nødt til at tage svær overvægt alvorligt og behandle det værdigt, som en kronisk, alvorlig, fremadskridende og tilbagevendende sygdom.

Næste MasterClass er fredag den 26. marts 2021 kl. 14-15.

Har du lyst at deltage, da send Dorte en mail på klinikken@drholm.com.

Eneste krav for at deltage er, at man som minimum har været på Kursus 1 i Holbæk-modellens kompetence-udviklingskurser (Kursus 1-4). Ønsker du at få drøftet en case kan du informere Dorte om dette ved tilmelding.

NY ARTIKEL OM KROPPENS EGET INDHOLD AF GLP-1

I denne nye artikel, netop udgivet i et internationalt videnskabeligt tidsskrift, undersøgte vi om menneskers egne fastende GLP-1 koncentrationer er forskellige hos børn og unge med henholdsvis normal- eller overvægt og om der var en sammenhæng med kardiovaskulære risikofaktorer.

Vi anvendte Den Danske Biobank for Børn og unge, hvor vi sammenlignede gruppen, der har været inkluderet i Holbæk

Obesity Treatment (HOT) (1.978 patienter), med et tilfældigt udsnit af baggrundsbefolkningen (2.334 børn og unge), alle i alderen 6-19 år. Der blev målt fastende GLP-1 koncentrationer samt risikofaktorer for hjerte/kar sygdom.

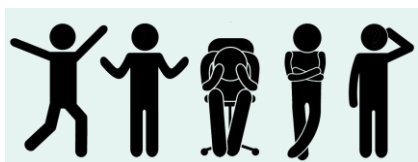
Børn og unge med overvægt havde signifikant højere GLP-1 koncentrationer end børn og unge fra baggrundsbefolkningen. BMI SDS, livvidde og den totale kropsfedtprocent var indikativ for de fastende GLP-1 koncentrationer hos piger og drenge. Desuden var der en sammenhæng mellem fastende GLP-1 koncentrationer og HOMA-Insulin Resistance, fastende værdier af insulin, hs-CRP, C-peptid, triglycerider, ALT, HbA1c og diastolisk og systolisk blodtryk standard deviations scores (SDS).

Studiet konkluderede, at overvægt og svær overvægt er associeret med øgede fastende koncentrationer af GLP-1 og desuden indikativ for forhøjede kardiovaskulære risikofaktorer. I kan se artiklen [her](#).

Det er meget vigtigt at få præcis viden om kroppens egen regulation af GLP-1 systemet. Ikke mindst fordi GLP-1 systemet i øjeblikket er under rivende udvikling med henblik på at udvikle nye medikamenter til behandling af svær overvægt hos både børn og voksne. I tidligere nyhedsbreve har vi netop beskrevet behandlingseffekter foranlediget af medicin baseret på GLP-1 systemet, se evt. [her](#).

KURSUS 4

Vi er stolte over at præsentere det nye "Kursus 4", som har hovedfokus på behandlerens pædagogik og kommunikation i praksis. Næste datoer for Kursus 4 er 25.-26. maj 2021.



Det bliver et interaktivt kursus, hvor der kommer patienter med deres familier, live på kurset, ligesom der kommer øvelser både med analyser af sprog og kropssprog i konsultationen, med klip fra DR1-serien GXL med mere. Vi har tidligere benyttet live patient-cases med stor tilfredshed hos kursisterne. Det overordnede mål er indsigt i hvordan vi selv har indflydelse på og er med til at gøre vanskelige patienter nemmere, så de dermed kan få større glæde af behandlingen, samt at vi forstår, at vi selv har en betydelig indflydelse på behandlingens outcomes.

HOLBÆKMETODEN = VÆGTTAB UDEN NEJ TIL MAD

"Da vores datter var 9-12 måneder, var hun en STOR men positiv, livsglad, udadvendt pige der var i fuld gang med at udvikle sproget og motorikken fyldte alderen, trods hendes størrelse. Men da hun var så stor, blev hun tilknyttet læger og diætister på Børne og Ungdom afd. på Viborg Sygehus. Her lavede de hurtigt en MEGET skrabet slankekur til hende, I den er der meget lidt hun må få og i meget små mængder i løbet af en hel dag. Vi stoler på de professionelle, og Vuggestuen laver mad efter det til hende også og vejer det af. Vi går ofte til vejninger og kontrol, men vægten går ikke ned af. Efter små 2-3 måneder kan vi mærke en pige der trænger sig ind i sig selv, mister alt sprog, ingen livsglæde at



mærke og holder sig for sig selv. Efter flere møder igennem 1 år, uden der blev lyttet til vores bekymringer, stoppede vi med at komme. Det tog os mange år og en rigtig hård mental kamp at få fundet vores pige igen, og ikke mindst med at undersøge muligheder af vægttab hos børn. Da hun og vi forældre var klar igen, tog vi fat i Viborg Sygehus igen, og efter en kamp lykkedes det os og blive henvist til Jens-Christian Holm på Holbæk sygehus. Dette har haft en rigtig stor positiv betydning på vores datters liv. Fra første gang vi kom på Holbæk blev der taget varmt om os, Maria Lucia følte sig rigtig tryk og hyggede sig og følte ikke hun var alene, da hun kunne se og ikke mindst snakke med andre der også lige var startet på Holbæk-modellen. En stor forandring Maria Lucia har mærket er, at nu må hun gerne spise, bare kun det rigtige og dette med ikke kun at få NEJ hele tiden til mad, oplever hun ikke en frustration af langvarig sult. Efter et fantastisk år på Holbæk-modellen har vi en livsglad pige, der har meget mere positiv energi til bevægelse og leg i løbet af hele dagen. Sprogligt er hun nu over alderssvarende niveau og klarer sig godt i skolen; nu ser hun muligheder frem for begrænsninger i livet."

Maria Lucia & Mor.

KOMMENDE KURSER I HOLBÆK-MODELLEN

Næste kursus i Holbæk-modellen er Kursus 1, som bliver afholdt den 27.-28. april 2021. Kurset afholdes på Hotel Scandic Ringsted, Nørretorv 57, 4100 Ringsted.





Kontakt os

Kalundborgvej 114
4300 Holbæk
Danmark

Jens-Christian Holm
Overlæge, Ph.d.
+45 2620 7533
jch@drholm.com

Dorte Jensen
Sekretær, Dr Holm
+ 45 6146 4463
klinikken@drholm.com

Læs mere på
www.jenschristianholm.dk

Kursus 1: 27.-28. april 2021.

Introduktionskursus.

Kursus 2: 22.-23. juni 2021.

Follow-up kursus; opfølgning på behandlingen.

Kursus 3: 23.-24. november 2021.

Fordybelseskursus; vores værdier i et metaperspektiv.

Kursus 4: 25.-26. maj 2021.

Fokus på behandlerens pædagogik og kommunikation.

Brush Up: 30. november 2021

At gøre patienten nem.

<https://www.jenschristianholm.dk/vi-tilbyder/kurser-for-fagpersoner/kursus-tilmelding.aspx>

Behandlerlicens Pro er en del af kursusindholdet på alle kurser.

Læs mere om *Behandlerlicens Pro* her:

<https://www.jenschristianholm.dk/vi-tilbyder/behandlerlicens-pro.aspx>

Kurserne afholdes med de hensyn til afstand, antal og hygiejne etc. som Sundhedsstyrelsen anbefaler i forhold til Corona-restriktionerne.