



Kære alle

Vi udkommer igen-igen med en high-level artikel, denne gang i det prestigøse tidsskrift Nature Communications, som kort fortalt viser, at vi med kunstig intelligens kan identificere kompleks genetisk regulation af plasma proteiner.

Årskonferencen Holbæk-modellen 2025 var, som vanligt, en meget fin og interessant dag med gennemgang af højaktuelle emner og videnskabelige fund. Der blev bl.a. præsenteret langtidsresultater, samlede resultater fra en række kommuner, samlede resultater af medicinsk behandling og den differentiering af patienterne der ligger bag, at anoreksi ikke ses hyppigere ved behandling af adipositas og en række publikationer i nogle af de mest prestigøse tidsskrifter, der bl.a. viser, at under behandling med Holbæk-modellen reduceres lipider, der ellers øger risikoen for hjerte- og karsygdomme.

I dette nyhedsbrev vil vi derudover kort gennemgå, at graden af adipositas stiger i Norden, at WHO har sat medicin til behandling af adipositas på en livsvigtig liste for fremtiden, at ultraforarbejdede fødevarer er en selvstændig og betydelig trussel mod folkesundheden samt at den australske regering ikke er intimideret af Big Tech selskaber i deres forbud mod sociale medier hos unge under 16 år.

Vores vision og mission om, at børn, unge og voksne med adipositas skal have en behandling på lige fod med de behandlinger vi tilbyder til alle andre kendte sygdomme er om muligt endnu mere aktuel lige nu.

Håber I alle må få en god jul og et rigtig godt nyt år.





COMPLEX GENETIC EFFECTS LINKED TO PLASMA PROTEIN ABUNDANCE IN THE UK BIOBANK

Det er vigtigt at forstå associationer mellem proteiner og de gener der regulerer dem for at forstå genetisk variation. Et vigtigt forhold er at forstå hvorledes gener dels kan dominere dels undertrykke hinandens funktioner i relation til regulation af proteiner. I dette studie anvendte vi kunstig intelligens til at identificere komplekse effekter som er associeret med enkelte gener. Vi anvendte denne metode til at studere 48.594 individer i the UK Biobank med målinger af mange tusinder af proteiner (proteomics), hvor vi identificerede 123 proteiner der udviste ikke-lineære sammenhænge med gener der enten dominerede eller undertrykte andre gener. Vi viste nye sammenhænge mellem kendte gener som viser at vi med denne metode systematisk kan identificere komplekse genetiske interaktioner med regulationen af proteiner i større datamaterialer.



ÅRSKONFERENCE HOLBÆK-MODELLEN 2025

Årskonferencen Holbæk-modellen 2025 var en tæt pakket dag med gennemgang af højaktuelle emner og videnskabelige fund. Nedenfor er der udvalgte eksempler med korte pointer ved oplæggene.

Oplæg om Holbæk-modellen og anoreksi og bulimi

Et stort studie under udarbejdelse med mere end 7.000 deltagere, både med og uden adipositas, viser, at der ikke var flere tilfælde af anoreksi og bulimi i den gruppe der i årevis har været i behandling for adipositas.

Oplæg om Holbæk-modellen og forstyrret spisning

Forstyrret spisning er en integreret del af symptombilledet ved adipositas. Størstedelen af patienter med adipositas oplever mindst ét

symptom på forstyrret spisning, f.eks. trøstespisning, hurtigspisning, overspisning eller måltidsudeblivelse.

Holbæk-modellen reducerer symptomerne på forstyrret spisning og hjælper dermed patienterne til et mere naturligt og stabilt spisemønster.

Oplæg om behandling med semaglutid (wegovy)

I Enheden for børn og unge med adipositas har vi omkring 1.000 patienter i behandling. Over tid har vi udvalgt de patienter, ca. 8%, som har været sværest at behandle og som vi har sat i semaglutid behandling.

Erfaringerne viser, at behandlingsresultaterne sewr ud til at være ringere end hvad man ville forvente ud fra de resultater der er publiceret omkring semaglutid, angiveligt fordi de udvalgte patienter netop er svære at behandle, ikke bare med Holbæk-modellen, men også når de får medicin. Desuden får meget få patienter bevilliget tilskud fra Lægemiddelstyrelsen.

Oplæg om kampen for ny medicin til Lucas

Selv om der findes effektiv medicinsk behandling målrettet nogen sjældne genetiske årsager til overvægt, er det langt fra en selvfølge, at patienterne kan få adgang til dem. Behandlingen er dyr og det var en kamp at få den bevilliget til Lucas som har en leptin receptor mutation som er særdeles svær årsag til adipositas at behandle.

Oplæg om Holbæk-modellen og psykiatrisk sygdom

Det er glædeligt at børn og unge med en lang række psykiatriske sygdomme hvor en del modtager medicin der er kendt for at kunne forværre adipositas, alligevel opnår effektive behandlingsresultater med Holbæk-modellen.

Oplæg om slank kropsmasse, langtidsbehandling og kommuneresultater

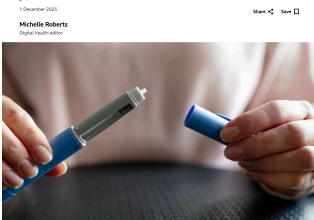
Holbæk-modellen øger den slanke kropsmasse gennem behandling og

mere end hvad man vil forvente ud fra effekter af vækst og udvikling. Holbæk-modellen udviser stabiliserede positive langtidsresultater i op til 6 år. I en række kommuner landet over demonstrerer behandling med Holbæk-modellen og dens digitale værktøj Behandler Licens Pro positive effekter på sundhed og helbred i 23 ud af 28 målte parametre.

Oplæg om intermitterende faste

Intermitterende faste er angiveligt verdens mest udbredte slankekur, måske fordi mange berømtedder fra Hollywood har omtalt den. Der er enkelte studier, som har vist positive resultater på den korte bane, ikke mindst hvad angår insulin følsomhed. Imidlertid har et stort Amerikansk studie med over 19.000 deltagere vist en sammenhæng mellem intermitterende faste og udvikling af hjerte- karsygdomme på længere sigt, måske fordi faste virker som en metabolisk stressfaktor. Endvidere har faste og variationer heraf ingen relevans hvad angår børn og unge gennem vækst og udvikling.

WHO warning over shortage of obesity
jabs



WHO SÆTTER ADIPOSITAS MEDICIN PÅ LIVSVIGTIG LISTE

WHO har netop udsendt en global retningslinje vedr. anvendelse af GLP-1-baserede medikamina til behandling af adipositas. Over en milliard mennesker i verden har adipositas og WHO har udsendt sin første retningslinje med henblik på at behandle adipositas som en alvorlig, kronisk og tilbagevendende sygdom. I september 2025 satte WHO GLP-1-baserede medikamina på deres **Essential Medicines List** til behandling af diabetes type 2 og adipositas. WHO slår fast, at medicin skal kombineres med ikke-medicinsk behandling givet af sundhedsprofessionelle som bør indeholde sund kost og motion.

Læs mere her: <https://www.bbc.com/news/articles/cze8n0753zzo>

Ernæringsfokus

Viden om mad og ernæring til professionelle

Nyheder / Status på de nordiske landes sundhed: NORMO 2025 er lanceret

Status på de nordiske landes sundhed: NORMO 2025 er lanceret

09. december 2025


Chefkonsulent
Puk Maia Holm-Sendergaard

Hvert tiende år udgiver Nordisk Ministerråd rapporten Nordic Monitoring (NORMO), som giver en status på sundhedstendenserne i de fem nordiske lande: Danmark, Norge, Sverige, Finland og Island. Rapporten fokuserer på udviklingen i kost, fysisk aktivitet, brugen af nikotinprodukter, alkoholindtag og overvægt. Rapporten bruges bl.a. som grundlag for politiske beslutninger og sundhedsstrategier i Norden.

I det følgende finder du hovedpointerne fra rapporten, men du kan også finde den fulde udgave af [NORMO 2025 her](https://www.ernaeringsfokus.dk/nyheder/status-paa-de-nordiske-landes-sundhed-normo-2025-er-lanceret/).

FOREKOMSTEN AF ADIPOSITAS STIGER I NORDEN

En kortlægning af sundhedstilstanden i Norden viser en negativ udvikling hvad angår kostvaner og vægt. 56% af voksne og hvert femte barn har overvægt eller svær overvægt viser en fællesnordisk undersøgelse fra Nordisk Ministerråd. Indtag af frugt og grønt falder, fuldkornsbrød falder, sukker stiger og antallet med overvægt stiger. Sisse Fagt, seniorrådgiver ved DTU Fødevarerinstitutionen udtaler, at *"det går den forkerte vej på stort set alle fronter, og det har rystet os lidt"*. Undersøgelsen er baseret på 1.000 interview med voksne og 500 interview med børn og unge i hvert af de fem nordiske lande vedr. kost, fysisk aktivitet, overvægt, alkohol og tobak og nikotinprodukter. Generalsekretær for Nordisk Ministerråd, Karen Ellemann, udtaler i en pressemeddelelse, at *"vi er på vej til at blive en stillesiddende og overvægtig nordisk nation, som tilbringer alt for megen tid foran skærme, samtidig med at vi spiser usund og ikke-bæredygtig mad"*.

Læs mere her: <https://www.ernaeringsfokus.dk/nyheder/status-paa-de-nordiske-landes-sundhed-normo-2025-er-lanceret/>



Home News Sport Business Innovation Culture Arts Travel Earth Audio Video Live

Ultra-processed food is global health threat, experts warn

19 November 2025

Philippe Rouby

Health reporter

Share Save



ULTRAFORARBEJDEDE FØDEVARER

En international ekspertgruppe har gennemgået den etablerede litteratur og konkluderer nu, at man i verden må handle på at mindske forekomsten af ultraforarbejdede fødevarer grundet dets negative indflydelse på helbredet, eksempelvis svær overvægt og depression. Ultraforarbejdede fødevarer defineres som forarbejdede fødevarer, som indeholder minimum 5 ingredienser, som man typisk ikke anvender i dagligdagen, såsom emulsifilers, preservativer, additiver, farvestoffer og sødemidler. Eksempler på ultraforarbejdede fødevarer er saucer, chips, kager, kiks, instant soups, søde drikke, is og supermarked-brød.

Det er en global anbefaling, hvor man ser en generel udvikling i forbruget væk fra friske og hele fødevarer henimod billige og ultraforarbejdede fødevarer. Udmeldingen kommer i det højt ansete tidsskrift The Lancet, hvor anbefalingen tydeligt siger, at der skal handles nu og i øvrigt sættes deklARATIONER på med advarsler og øget beskatning. Anbefalingen er baseret på 104 langtidsstudier, som viser tydelige sammenhænge med udvikling af type 2 diabetes, hjerte-kar-sygdomme, depression samt at dø i en tidlig alder uanset årsag. En medvirkende årsag er multinationale selskaber i fødevarerindustrien, som opnår enorme profitter ved at sælge ultraforarbejdede fødevarer. En sådan udvikling afkræver et stærkt samfundssvar og der sammenlignes med den afstandtagen, som man udviste overfor tobaksindustrien. Udmeldingen afslutter med, at det er vigtigt at handle nu for at mindske omfanget af hvor mange mennesker, der udsættes for ultraforarbejdede fødevarers negative indflydelse på helbredet.

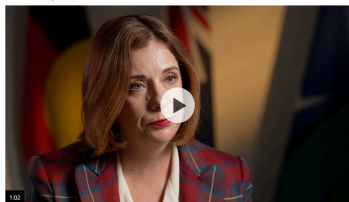
Læs mere her: <https://www.bbc.com/news/articles/cy4pijzd7840>

BBC Australia won't be intimidated by firms over social media ban, minister tells BBC

2 December 2025

Katy Watson

Politics correspondent, in Brisbane



Watch: Anika Wells says big tech won't intimidate her over Australian social media ban

Australia's Communications Minister Anika Wells has told the BBC she is not intimidated by technology companies who disagree with the country's "world-leading" social media ban and is ready if Washington weighs in.

DEN AUSTRALSKE REGERING VIL IKKE VÆRE INTIMIDERET AF BIG TECH

Australiens kommunikationsminister Anika Wells siger, at hun ikke vil være intimideret af Big Tech som måtte være uenig i Australiens "world-leading" forbud mod sociale medier til unge under 16 år. Fra d. 10. december 2025 skal So-Me selskaber som Snapchat, Meta, TikTok og YouTube have sat rimelige forordninger i værk til at stoppe børn under 16 år til at anvende deres produkter. Anika Wells siger, at regeringen står bag forældrene og ikke primært Big Tech. Meta har udtalt, at de er enige i, at der er et problem, men de mener ikke et forbud er vejen frem.



Anika Wells siger, at selskaberne har haft 15-20 år til at få disse reguleringer på plads. Vi er stolte og glade for at være de første i verden til at hjælpe og støtte børn, unge og deres forældre.

Læs mere her: <https://www.bbc.com/news/articles/cnv2z0597450>

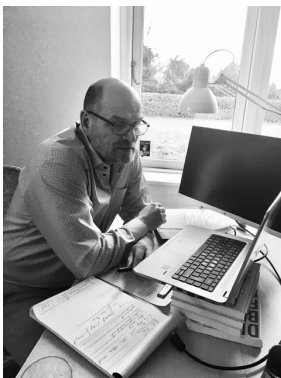
Brush-up kursus

HVORDAN SNAKKER MAN OM OVERVÆGT OG DET AT FØLE SIG FORKERT. NYT BRUSH-UP KURSUS

I mange kliniske og forskningsrelaterede sammenhænge dukker der i øjeblikket ofte usikkerhed op når det gælder det at tale om overvægt. Forældre og unge udtrykker, at man ikke må anvende ordet overvægt for ikke at diskriminere og stigmatisere mennesker. Der er mange behandlere der har svært ved at forstå hvad der er rigtigt og forkert at gøre, at det er svært og er bange for at få folk til at de føler sig forkert. Det er nogle strømninger, ikke mindst på sociale medier, som har et globalt omfang. Jens-Christian Holm har således kolleger i Australien, som har modtaget dødstrusler i disse sammenhænge, hvilket i øvrigt udtrykker hvor mange følelser der også er på spil. Der er herudover en frygt for, at det at snakke om overvægt kan medføre spiseforstyrrelser og anoreksi og bulimi. Det er på foranledning af behandlere, som bliver usikre når disse spørgsmål kommer op, at vi nu tilbyder et

Brush-up kursus: 27. februar 2026,

hvor der er fokus på hvordan man snakker med patienter, om at føle sig forkert, om man må sige overvægt og om man får anoreksi hvis man taler om og behandler for overvægt.



MASTERCLASS for sundhedsprofessionelle

Næste Masterclass er tirsdag den 3. februar 2026 kl. 9-10.

Har du lyst til at deltage, så send en mail på klubben@drholm.com

Ønsker du at få drøftet en case, kan du give besked om dette ved tilmelding og man kan evt. få en skabelon som hjælp.

Eneste krav for at deltage er, at man har været på [Kursus 1 i Holbæk-modellens uddannelsesprogram](#).

Ved Masterclass er man velkommen til at stille alle spørgsmål til Holbæk-modellen og patienter i daglig klinisk praksis.



MASTERCLASS for Behandlerlicens Pro brugere

Næste Masterclass bliver tirsdag den 3. marts 2026 kl. 9-10

Har du lyst at deltage, så send en mail på klubben@drholm.com

Eneste krav for at deltage er, at man er uddannet med [Kursus 1](#) samt er bruger af [Behandlerlicens Pro](#).

Masterclass for BLP-brugere adresserer specifikke spørgsmål til det digitale behandlingssystem. Vi snakker om kvalitetssikring, hjemtagning af behandlingen af familierne, hvorledes der bliver bedre tid og overskud til vigtige og centrale problemstillinger, fordi teknikken så at sige bliver reduceret og dermed giver en bedre kontakt i konsultationerne.



KOMMENDE KURSER I HOLBÆK-MODELLEN

Holbæk-modellen er evidensbaseret og dens kursusuddannelse og digitale redskaber er blevet kåret til det Bedste Nationale Uddannelsesprogram i [Europa i 2022](#).



Kontakt os

Kalundborgvej 114
4300 Holbæk

Danmark

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

Dr Holm
+ 45 6146 4463
klinikken@drholm.com

Læs mere på
www.jenschristianholm.dk

Kursus 1: 10.-11. marts 2026

Introduktionskursus.

Kursus 2: 11.-12. juni 2026

Follow-up kursus; opfølgning og håndtering af variationerne inden for overvægt.

Kursus 3: november 2026

Fordybelseskursus; bliv excellent – også til den svære patient.

Brush-up kursus: 27. februar 2026

Fokus på hvordan man snakker med patienter, føle sig forkert, må man sige overvægt?

Kursus "Graviditet og overvægt": 14. april 2026

[Kurser for fagpersoner til behandling af overvægt | Tilmeld dig her \(jenschristianholm.dk\)](#)

Den videnskabeligt understøttede digitale løsning for Holbæk-modellen; [Online behandling til vægttab | Omsorgsfuld & effektiv behandling | Ring \(jenschristianholm.dk\)](#) er en del af kursusindholdet på alle kurser.

Holbæk-modellen, dens uddannelseskurser og digitale løsninger (DrHolmApp og Behandlerlicens Pro) har modtaget prisen for det bedste nationale system i Europa til uddannelse og behandling af adipositas.