

Kjære alle



Vi har fortsatt veldig travelt. Det er flere viktige funn på vei. Snart vil det komme behandlingsresultater fra flere kommuner over hele landet (DK). Holbæk-modellen øker muskelmassen, i motsetning til standardbehandling som innebærer kalori restriksjon inkludert medisinsk behandling.

Årskonferansen for Holbæk-modellen 2024 er under planlegging. Vi ønsker gjerne forslag til temaer for de to dagene i oktober.

Verdens helseorganisasjon (WHO) anbefaler ikke bruk av søtningmidler i behandlingen av overvekt, og vi har en viktig ny artikkel som undersøker forholdet mellom gener, pubertetsutvikling, vekst og femtidige sykdommer.

Til slutt vil vi informere om at vi, etter forespørsel, vil tilby et nytt kurs om gravide med overvekt.

NYTT KURS – DEN GRAVIDE MED OVERVEKT

Med dette inviteres du til kurset 'Den gravide med overvekt'.



På dette kurset vil du lære å imøtekomme behovene, utfordringene og nødvendige hensyn for den gravide. Det tilbys løp og strategier med fokus på rettidig omsorg for både mor og barn, å være mett til måltider med måte - og ikke kalori restriksjon - som er avgjørende i svangerskapet med det voksende fosteret, samt selvfølgelig en rekke hensyn til det beste for barnet i den tidlige relasjonen med mor og far.

Overvekt under graviditet er en betydelig, alvorlig og uløst utfordring i samfunnet vårt, med betydelige konsekvenser for både mor og barn. Det er en rekke potensielle komplikasjoner, fra overvekt som påvirker den vordende moren med nedsatt hverdagsfunksjon, gestasjonell diabetes



mellitus, til økt forekomst av komplikasjoner under fødselen, som potensielt kan være alvorlige for både mor og barn.

I tillegg er det spesifikke utfordringer som pica, økt variert appetitt, kvalme under graviditet og amming etter fødselen, som alle kan bli påvirket i en ugunstig retning av overvekt. Barnet er også i risiko for å utvikle overvekt i ung alder, med negativ påvirkning på normal vekst og utvikling, inkludert fysisk, mental og sosial trivsel i barndommen, samt potensiell utvikling av en rekke overvektrelaterte komplikasjoner.

Kurset vil gjennomgå normal graviditet, forebygging, konsekvenser av overvektutvikling for både mor og barn, og hvordan dette bør behandles uten å påvirke verken graviditet eller barns trivsel på en ugunstig måte. Det er avgjørende å forstå kroppssammensetningens utvikling hos mor og barn, regulering av fettmasse - og selvfølgelig ikke å bruke kalori restriksjon hos verken den gravide eller det nyfødte barnet.

Videre fører denne behandlingen til betydelige innsikter om den tidlige mor-barn-relasjonen og dermed morens egne refleksjoner over sin kropp og funksjon - inkludert en god selvfølelse, livskvalitet og mestring, og dermed tilknytning til barnet.

Kurset går over 2 dager, den 4. april og den 19. september.
Mat og drikke er inkludert.

Kursussted: Gladsaxe Pædagogiske Videnscenter, Værebrovej 156C, 2880 Bagsværd.

Pris: 3.700 kr. ekskl. mva. for begge dager.

Påmelding: [Tilmelding - Den gravide med overvægt \(jenschristianholm.dk\)](https://www.jenschristianholm.dk)

ÅRSKONFERANSE HOLBÆK-MODELLEN 2024



Planleggingen av Årskonferansen for Holbæk-modellen 2024 er i gang. Konferansen vil bli avholdt 21.-22. oktober 2024, så sett allerede nå et kryss i kalenderen.

Basert på tilbakemeldinger fra Årskonferansen i 2023, ønsker vi å gå tilbake til å ha Årskonferansen over to dager, med mulighet for å melde seg på enten én dag eller begge dagene. Det vil også være mulighet for å melde seg på middag og overnatting.

Programmet er for øyeblikket under utvikling og planlegging. Hvis det er et spesifikt tema du ønsker å få belyst, nøl ikke med å kontakte Dorte på klinikken@drholm.com

WHO ANBEFALER IKKE SØTNINGSMIDLER

Det er banebrytende at WHO nå har kommet med en generell anbefaling om å ikke bruke søtningsmidler til behandling av overvekt.

Se lenke her: [Nonsugar Sweeteners—Time for Transparency and Caution | Nutrition | JAMA Pediatrics | JAMA Network](#)

Ikke-sukkerbaserte søtningsmidler er produkter med lavt kaloriinnhold eller uten kalorier, som brukes som erstatning for sukker og som er utbredt i matindustrien. På grunn av en rekke ugunstige helsekonsekvenser ved bruk av tilsatt sukker, har matprodusenter utviklet produkter som disse søtningsmidlene. På denne måten har kunstige søtningsmidler i en viss grad erstattet tilsatt sukker i mange produkter. Imidlertid er det også indikasjoner på at kunstige søtningsmidler også har negative helsekonsekvenser. For eksempel er det rapportert hvordan det kunstige søtningsmiddelet erytritol, som finnes i stevia, er koblet til blodpropper, slag, hjerteinfarkt og død.



Se lenke: [Erythritol, an ingredient in stevia, linked to heart attack and stroke, study finds | CNN](#)

Holbæk-modellen har de siste 15 årene hatt retningslinjer for bruk av søtningmidler som er i tråd med WHO's uttalelse.

NY ARTIKKEL

Trans-ancestral genome-wide association study of longitudinal pubertal height growth and shared heritability with adult health outcomes

I The HOLBAEK-studien har vi igjen vært involvert i en stor internasjonal konsortiestudie. Vi undersøkte vekstmønstre gjennom pubertetsutviklingen og sammenlignet det med fremtidig utvikling av sykdom. Generene som medierer vekst, er generelt ukjente. I dette studiet modellerte vi høydevækst over tid hos 56 000 individer fra 5 års alderen til voksen alder. Disse analysene kombinerte vi med genetiske analyser av 5 fenotypeegenskaper som karakteriserer omfanget, timingen og intensiteten av pubertetsutviklingens vekstspurt. For å undersøke livslange genetiske variasjoners innflytelse, sammenlignet vi med associationsstudier utført i 'the Penn Medicine BioBank' og 'the UK Biobank'. Vi identifiserte 26 genome-wide signifikante genetiske lokus (mutasjoner), som viste genetiske relasjoner med høydevækst og sykdommer i voksenlivet. For eksempel var en raskere vekstspurt assosiert med høyere knokkeltetthet, HOMA-IR, fastende insulin, type 2-diabetes og lungekreft, mens det å være høyere i tidlig pubertet, høyere gjennom puberteten og ha en raskere pubertetsutvikling var assosiert med økt risiko for atrieflimmer. Vi konkluderte med at de nye genetiske lokusene vi identifiserte, var assosiert med tempoet i vekst under puberteten, og gener som styrte veksten var assosiert med reproduktive,

Abstract

Go to: »

Background

Pubertal growth patterns correlate with future health outcomes. However, the genetic mechanisms mediating growth trajectories remain largely unknown. Here, we modeled longitudinal height growth with Super-Imposition by Translation And Rotation (SITAR) growth curve analysis on ~56,000 trans-ancestry samples with repeated height measurements from age 5 years to adulthood. We performed genetic analysis on six phenotypes representing the magnitude, timing, and intensity of the pubertal growth spurt. To investigate the lifelong impact of genetic variants associated with pubertal growth trajectories, we performed genetic correlation analyses and phenome-wide association studies in the Penn Medicine BioBank and the UK Biobank.

glykemiske, respiratoriske og hjerte-relaterte sykdommer. En optimal pubertetsutvikling ble ikke identifisert, da det er mange komplekse forhold som interagerer. Studiet bidrar dermed til å kaste lys over de komplekse forholdene rundt gener, pubertetsvekst og fremtidig helse og sykkelighet. Les artikkelen [her](#).

MASTERCLASS for sundhelsesprofesjonelle

Næste MasterClass er tirsdag den 19. mars 2024 kl. 11-12.

Hvis du har lyst til å delta, kan du sende en e-post til Dorte på klinikken@drholm.com

Det eneste kravet for å delta er at du har deltatt på Kursus 1 eller mer i Holbæk-modellens utdanningsprogram.

Hvis du ønsker å diskutere en sak, kan du gi beskjed til Dorte om dette ved påmelding, og du kan eventuelt få en mal som hjelp.

Du er hjertelig velkommen til å stille spørsmål om Holbæk-modellen, Behandlerlisens Pro eller andre relevante spørsmål som du møter i din kliniske hverdag..

WEBINAR for alle

Jens-Christian holder sitt neste webinar tirsdag den 12. mars 2024 kl. 20.00 i Facebook-gruppen "Boost din hverdag sundere".

Emnet denne gangen er "Fettfri kroppsmasse i behandlingen av overvekt".

Du kan få tilgang til webinarret [her](#).





KOMMENDE KURS I HOLBÆK-MODELLEN

Holbæk-modellen er evidensbasert, og dens kursutdanning og digitale verktøy ble kåret til det Beste Nasjonale Utdannelsesprogrammet i [Europa i 2022](#).

Kursene holdes i Holbæk, Danmark.

Kurs 1: 24.-25. september 2024.

Introduksjonskurs.

Kurs 2: 23.-24. april 2024.

Oppfølgingskurs; oppfølging og håndtering av variasjonene innen overvekt.

Kurs 3: 18.-19. juni 2024.

Fordypningskurs; bli fremragende – også med den utfordrende pasienten.

Kurs "Den gravide med overvekt": 4. april + 19. september 2024

Kurs i Holbæk-modellens pedagogikk og kommunikasjon: 4.-5. juni 2024

Live pasientkonsultasjoner. Klipp fra Generation XL. Gjenkjennelse av mønstre og mekanismer. Refleksjon over egen rolle i tilstedeværelsen med pasienten. Hvordan gjør vi det enklere for pasientene?

[Kurs for fagpersoner – Dr Holm \(jenschristianholm.dk\)](http://jenschristianholm.dk)

Den vitenskapelig støttede digitale løsningen for Holbæk-modellen; [Behandlerlisens Pro](#) er en del av kursinnholdet på alle kursene.



Kontakt oss

Kalundborgvej 114
4300 Holbæk

Danmark

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

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

Les mer på
www.jenschristianholm.dk