

## Onlinekurset **INSULINRESISTENS til sundhedsprofessionelle** til praktiserende læger og praksispersonale.

*Få en tværfaglig forståelse af, hvordan bedre insulinfølsomhed kan give borgeren et anvendeligt sundhedsoverblik og skabe forbedring af energiniveau og symptomer på moderne sygdomme (bl. a. diabetes 2, overvægt, smerter og andre inflammatoriske tilstande). Kom samtidig med på missionen om at tænde borgerens eget sundhedsengagement på en ny, simpel og respektfuld måde.*

Kurset her lukker den blinde vinkel mellem klassisk ernæring og medicinsk behandling af livsstilssygdomme. Kurset fokuserer på de sundhedsfremmende biologiske mekanismer, som maden kalorieafhængigt inducerer igennem fordøjelsessystemet.

### **BAGGRUND**

Insulinresistens spiller en overset biologisk rolle i flere af de kroniske diagnoser, der har ramt 2:3 af alle voksne danskere. Det skyldes, at insulinresistens forstyrrer appetitregulering, metabolisme og en række mekanismer i immunsystemet, hvorfor tilstanden reelt kan vedligeholde en række uspecifikke sygdomsprocesser. Det gælder altså ikke kun diabetes 2 og prædiabetes, hvor insulinresistens er en velkendt del af sygdomsmekanismen.

Isoleret set er insulinfølsomhed den eneste faktor, der korrelerer bedst til antallet af sygdomsfrie leveår. Insulinfølsomhed er samtidig en af de faktorer, vi selv har aller mest indflydelse på. Der er dermed et stort uudnyttet sundhedspotentiale i at forstå hvad insulinresistens er, og hvordan insulinfølsomheden forbedres.

Med et tværfagligt overblik over insulinresistens på grænsefladen mellem immunologi, metabolisme og fordøjelse, får du som kursusedtager en solid indsigt, du kommer til at bruge hver eneste dag. Den giver dig nye muligheder for at prioritere sundhedsfremme - både hos den, der er på vej til, og den der allerede har en kronisk diagnose. For ud over det store faglige overblik, der er kursets primære mål, får du nye redskaber til at inspirere den enkelte borger til at træffe aktive valg og udnytte sine egne kompetencer bedre. Den hjælp, du får mulighed for at tilbyde borgeren, lettes af en ledsagende fysisk folder - og gratis borgeradgang til en hjemmeside med praktisk inspiration.

### **NYE KOSTRÅD TIL DIABETIKERE – OG MÅSKE TIL ALLE VOKSNE DANSKERE**

I Diabetesforeningen rådgiver man (fra november 2020) type 2 diabetikere til at spise uforarbejdet, grøntsagsrigt mad (mange grove, få stivelsesrige grøntsager) med et lavere procentuelt indhold af næringsstoffet, kulhydrat. Formålet er at stabilisere både blodsukker, insulinfølsomhed og vægt. Men denne kostform øger derudover muligheden for både remission af diabetes 2, insulinresistens og uspecifikke symptomer på inflammatoriske tilstande.

Kurset her giver dig klar besked om videnskaben bag de nye konsensusråd.

### **PRIS OG VARIGHED**

Pris kr. 3100,-

Kursets varighed svarer til 8 lektioner af 45 minutter.

For praktiserende læger og praksispersonale kan lægehuset få refusion af kursusafgift og tabt arbejdsfortjeneste igennem PLO Efteruddannelse. Instruks medfølger, når du starter kurset.

## KURSET GIVER DIG

- Gensyn med kulhydrat-stofskiftet.
- Biologisk forståelse af hvad insulinresistens er og hvordan insulinresistensen udvikles, vedligeholdes og nedsættes.
- Et tværfagligt overblik over insulinresistens, insulinfølsomhed og samspillet med processerne i immunologi, metabolisme, fordøjelse og appetitregulering.
- Forståelse for insulinresistensens centrale rolle i forebyggelse og remission af diabetes 2 og andre kroniske diagnoser.
- Et simpelt overblik over kost, bevægelse og sygdom i et moderne videns-perspektiv.
- Forståelse for og overblik over forskellige kostprincippers indflydelse på insulinfølsomheden.
- Gennemgang af konsensusrapporter fra ADA og EASD om kost, diabetes 2 og insulinresistens.
- Indsigt i insulinresistensens betydning i kroppen og i klinikken, samt tips til at spotte insulinresistente.
- En ny pædagogisk metode til inspiration til effektiv selvhjælp og positiv mobilisering af borgerens egne ressourcer.
- En bedre forståelse af din egen personlige sundhed.

Kort og godt gør kurset dig til bannerfører i næste sundhedsepoke: Sundhedsfremme og sygdomsforebyggelse af livsstilssygdomme skal integreres i alle relevante led i sundhedssystemet – og borgerens egne kompetencer skal udnyttes.

## HVORDAN ER KURSET OPBYGGET OG HVAD SKER DER I PRAKSIS

Rent praktisk er kurset opbygget i 3 moduler, som du kan få en demo-udgave til [her](#).

- **MODUL 1: Vidensbanken.** Her får du adgang til et lukket medlemssite med 11 faglige videoforedrag, som du kan se og gense fra din egen computer, lige når det passer dig. Du beholder din adgang til siden, når du er færdig med foredragene, og du kan løbende teste din viden igennem multiple choice opgaver.
- **MODUL 2: Din inspiration til borgeren.** Her får du inspiration til, hvordan du bedst kan anvende din viden fra kurset i dit arbejde i sundhedsvæsenet. For hverdagen er travl – og der er ikke plads til lange undervisningssessioner. Du får printede foldere, som giver overblik, kan bruges til undervisning og inspiration – og som borgeren kan få med hjem.
- **MODUL 3: Materiale til borgeren.** Sammen med folderen kan du give borgeren et link til en hjemmeside. Her kan borgeren få inspiration fra et videoforedrag (Sukkers ABC), lave sin egen sundhedsstrategi, få 11 nemme opskrifter, en indkøbsguide og inspiration til nem træning derhjemme. Det er gratis for borgeren og du kan henvise alle dem, du forærer en folder.

## OVERSIGT OVER KURSUSMODULERNE 'INSULINRESISTENS for sundhedsprofessionelle'

<b>1</b>	<b>MODUL 1: VIDENSBANKEN</b> Hvad er insulinresistens og hvorfor er det vigtigt? Insulinresistens, insulin og glukagon Insulinresistens og diabetes 2 Klinisk påvisning og behandling af insulinresistens Insulinresistens og blodsukkerstabiliserende kostformer	Insulinresistens, inflammation og kroniske sygdomsprocesser Insulinresistens, muskelmasse, fedtmasse, træning og alder Insulinresistens, overvægt og appetitregulering (Prof. Arne Astrup) Kostråd og ADAs konsensusrapport om lav-kulhydrat kost mod diabetes 2 Risici ved blodsukkerstabiliserende kostformer (Klinisk diætist) Det har 8 eksdiabetikere til fælles (Klinisk diætist)	
<b>2</b>	<b>MODUL 2: BORGERINSPIRATION OG -UDDANNELSE</b> 6 trin til borgeruddannelse og -inspiration Folder, som du fysisk kan udlevere til dine borgere	Hverdagens kompromisser (Klinisk diætist) Tips og redskaber om 'for mange tanker om mad' (Psykolog Pia Callesen) Borgerens personlige lederskab (Psykolog og ledelsesrådgiver Susanne Hendriksen)	
<b>3</b>	<b>MODUL 3: MATERIALE OG INSPIRATION TIL BORGERNE</b> Videoforedraget Sukkers ABC	Inspiration til indkob, opskrifter og pulssnacks Inspiration til personlig sundhedsstrategi	

## HVAD KAN MAN EFTER KURSET

Når du er startet på online-kurset INSULINRESISTENS, modtager du printede foldere med posten. Folderen kan anvendes, når du forklarer borgeren om blodsukker og insulinresistens, og når du inspirerer til engagement og selvhjælp.

Du giver viden og inspiration mens patienten tager ansvar! En kombination, som får alle individer til at vokse.

Din borgerinspiration og folderen kan facilitere den gode gennemførelse af de individuelle forløbsplaner i almen praksis.

Efter kurset kan du møde de mange patienter, der allerede har valgt blodsukkerstabiliserende kostformer, og du kan støtte dem i deres valg. Vi ved at praksispersonalets støtte til borgerens sunde valg er afgørende for den langtidsholdbare forankring.

Du kan oftest spotte insulinresistente allerede i venteværelset, og du kan gennemskue hvornår borgeren blot har brug for inspiration, og hvornår der er behov for forløb hos diætist.

Du kan hjælpe alle dem, der er forvirrede over de mange verserende kostråd, til at forstå principperne i kostvalg fremfor at føle sig stressede og forvirrede mellem valg af kosttrends.

Du kan desuden medvirke til at skabe rammerne for den unikke sundhedsstrategi og en ny 'normal' på din arbejdsplads.

## HVEM HAR UDVIKLET KURSET

Kurset er sammensat og udviklet af Anette Sams (farmaceut, ph. d., diabetesbiolog og sundhedsformidler) med hjælpsom sparring fra praktiserende læger, sygeplejersker, diætister og uddannelsesansvarlige.

Kurset indeholder materiale fra Professor i human ernæring Arne Astrup, PB i Ernæring og Sundhed og Master i Fysisk Aktivitet Majbritt L. Engell, og klinisk diætist Signe Lawaetz.

Ledelsesrådgiver og Psykolog Susanne Hendriksen, samt Psykolog Pia Callesen bidrager ligeledes.

Anette Sams er tidligere specialist og director i Novo Nordisk (2000-2015), hvor hun har haft ansvar for at identificere og udvikle nye medicinske angrebepunkter for insulinresistens, diabetes 2, samt metabolisme-inducerede inflammations og - kredsløbslidelser. Den biologiske specialistviden, lægemiddelbranchen anvender til udvikling af nye lægemidler mod metaboliske sygdomme, er alment sundhedsdannende og således nyttig for både borgere og behandlere. Derfor arbejder Anette Sams nu med formidling af naturvidenskab og sundhedsbiologi, der opbygger sundhedskompetencer hos både borgere og sundhedsprofessionelle.

Anette er forfatter til bøgerne Sandheden om sukker (2017), Ud af diabetes 2 (2018), The Truth about Sugar (2019) og SukkerSmarte børn (2020), (Gyldendal) og modtager af Gyldendals Hæderslegat i anledning af 250-års jubilæet 2020.

Anette tager del i den offentlige sundhedsdebat og har skrevet en række kroniker og debatindlæg vedr. kost til insulinresistente. Det faglige indhold i kurset 'INSULINRESISTENS for sundhedsprofessionelle' er ikke kontroversielt.

Bogen 'Ud af diabetes 2' skabte debat ved udgivelsen i 2018, men efter at verdens to største diabetesorganisationer kort tid efter lancerede identiske kostbefalinger, anvendes bogen nu til efteruddannelse af praksispersonale og forhandles hos Diabetesforeningen. I november 2020 har diabetesforeningen opgraderet deres kostråd, så de er i tråd med Anette Sams' bøger.

Find flere oplysninger på [www.anettesams.dk](http://www.anettesams.dk) eller på LinkedIn <https://www.linkedin.com/in/anette-sams-phd-80546b22/>