



Hvordan behandle fedme, metabolsk syndrom og diabetes type 2 ved hjelp av kosthold – en individuell og forskningsbasert tilnærming

6. – 8. juni 2018, Ingeniørenes Hus Møtesenter, Oslo

Program

- Dag 1: Basal ernæring og kostholdsregistrering
- Dag 2: Det kliniske grunnlaget for behandling av fedme/overvekt og diabetes type 2 ved hjelp av et karbohydratredusert kosthold – erfaringer fra kliniske studier
- Inntak av fett og sammenheng med hjerte- og karsykdom.
- Dag 3: Bruk av et karbohydratredusert kosthold for vektreduksjon og diabetes type 2 – praktisk tilnærming.

Onsdag 6. juni

- 12.00 – 13.00 Registrering og lunsj
- 13.00 – 13.10 Introduksjon og målsetting med kurset. *Kursledere Birger Svihus og Erik Hexeberg*
- 13.10 – 13.40 Hva er mennesker tilpasset til å spise? – et evolusjonært perspektiv.
Universitetslektor Pål Jåbekk, OsloMet
- 13.40 – 14.40 Makronæringsstoffene – hvordan omsettes de i kroppen, og hvor mye energi bidrar de til? *Professor Birger Svihus, NMBU*
- 14.40 – 15.25 Fra næringsstoff til mat – hva kjennetegner de ulike matvaregruppene, og hvordan bidrar de til metthet og inntak av energigivende næringsstoffer? – Del 1 – *Svihus*
- 15.25 – 16.00 Pause
- 16.00 – 16.45 Fra næringsstoff til mat – hva kjennetegner de ulike matvaregruppene, og hvordan bidrar de til metthet og inntak av energigivende næringsstoffer? – Del 2 – *Svihus*
- 16.45 – 17.30 Hvor stor rolle spiller kostholdssammensetning og måltidsfrekvens for utvikling av fedme, og hvordan spiller forholdet mellom karbohydrater og fett inn på vektutviklingen? Individuelle forskjeller i forbrenning, periodisk faste og ketonlegemer vil også bli berørt – *Svihus*
- 17.30 – 17.50 Kostholdsanamnese. *Lege, dr. med. Sofie Hexeberg, Dr. Hexebergs klinikk*
- 17.50 – 18.00 Slutt 1. dag

Torsdag 7. juni

- 08.30 – 09.30 Hvordan påvirker mengdeforholdet mellom karbohydrater og fett risikoen for fedme og effekten av dietter for vektreduksjon? Hva viser kliniske studier, inkludert om individuelle effekter? *Instituttleder, professor dr. med. Arne Astrup, Københavns universitet*
- 09.30 – 10.30 Kan et karbohydratredusert kosthold gi bedre blodsukkerkontroll hos pasienter med diabetes type 2? Hva viser kliniske studier? *Professor dr. med. Fredrik H. Nyström, spesialist indremedisin og endokrinologi, Linköpings universitet, Sverige*
- 10.30 – 11.00 Pause
- 11.00 – 12.00 Hvordan påvirker mengdeforholdet mellom fett og karbohydrater risikoen for hjerte- og karsykdom? Hva med sammensetning og egenskaper ved henholdsvis fett og karbohydrater, og effekter av blodsukkernivå? *Astrup*
- 12.00 – 12.30 Hvilke resonnementer ligger bak kostholdsrådene, og hvordan har disse endret seg over tid? Trenger vi å spise i tråd med kostholdsrådene? *Svihus*
- 12.30 – 13.30 Lunsj
- 13.30 – 14.00 Er våre kostholdsråd modne for revisjon? Bør kostholdsrådene være individuelt tilpasset? *Astrup*
- 14.00 – 14.30 Paneldiskusjon om kostholdsråd
Deltakere: *Professor Arne Astrup, Professor Fredrik Nyström, Professor Birger Svihus*
Moderator: *Erik Hexeberg*
- 14.30 – 15.00 Hvilken sammenheng er det mellom serum-kolesterol og hjerte- og karsykdom? Skal et høyt kolesterolnivå alltid behandles medikamentelt? *Foredragsholder ikke bekreftet*
- 15.00 – 15.30 Har kostholdsråd betydning for å forebygge hjerte- og karsykdom? Hvordan kan vi gi individuelt tilpassede råd? *Foredragsholder ikke bekreftet*
- 15.30 – 16.00 Pause
- 16.00 – 16.30 Hvilken betydning har fysisk aktivitet for vektreduksjon og for å holde vekten? Har fysisk aktivitet en betydning uavhengig av vektreduksjon? *Nyström*
- 16.30 – 17.30 Hva er metabolsk syndrom, og hva er det som skjer i kroppen ved metabolsk syndrom? Kan kosthold brukes i behandlingen av metabolsk syndrom? *Nyström*
- 17.30 Slutt dag 2

Fredag 8. juni

- 08.30 – 09.00 Hva betyr mestring for helsen? Hvordan kommunisere for å skape mestring? *Forsker dr. scient. Victoria Telle Hjellset, NMBU*
- 09.00 – 09.30 Glykemisk Indeks og glykemisk belastning; hvordan kan vi ta disse og andre redskaper i bruk for å øke pasientenes mestring av egen sykdom? Kan god kommunikasjon senke blodsukkeret hos en gruppe med høy risiko for utvikling av diabetes type 2? *Hjellset*
- 09.30 – 10.30 Behandling av fedme/overvekt ved hjelp av karbohydratredusert kosthold - praktisk og individuell tilnærming. Pasienteksempler. *Sofie Hexeberg*
- 10.30 – 11.00 Pause
- 11.00 – 12.30 Diabetes type 2 – bruk av karbohydratredusert kosthold som verktøy i behandlingen – praktisk og individuell tilnærming. Pasienteksempler. *Lege, dr. med. Erik Hexeberg, spesialist i indremedisin, Dr. Hexebergs klinikk*
- 12.30 – 12.45 Oppsummering og avslutning ved kursledere. Informasjon om nettbasert kursprøve. (Kursprøven kan tas om igjen dersom ikke tilstrekkelig korrekte svar.)
- 12.45 Lunsj

