

Ernærings- og diætbehandling ved adipositas

Specialistkursus 4

Kursusbeskrivelse

Formålet med specialistkurset er at styrke deltagernes ekspertise i ernærings- og diætbehandling af personer med adipositas gennem opdateret evidensbaseret viden og praksisnære redskaber. Kurset har til hensigt at opkvalificere deltagerne til at analysere og planlægge individualiseret behandling med udgangspunkt i den enkelte patients fysiologi, psykologi, livsvilkår og eventuel medicinsk behandling samt hvordan disse forhold påvirker ernæringsindsatsen. Der er særligt fokus på patientens fysiologiske og psykologiske resiliens og på, hvordan denne kan understøttes og styrkes i diætetisk praksis.

Deltagerne opnår specialistkompetencer til at forstå og håndtere kompleksiteten i behandling af adipositas herunder fysiologiske, ernæringsmæssige, psykosociale og samfundsmæssige aspekter samt til at omsætte ny forskning og gældende nationale og internationale retningslinjer til relevante kost og livsstilsanbefalinger i klinisk praksis.

Kurset er funderet i en personcentreret tilgang med fokus på udvikling af individualiserede, helhedsorienterede og etisk reflekterede behandlingsstrategier. Deltagerne opnår teoretiske, praktiske og metodiske redskaber med direkte anvendelighed i praksis.

Kursets opbygning, afholdelse og pris

Kurset omfatter en kombination af holdundervisning, praksisnære øvelser, casebaseret læring og selvstændig forberedelse. Der arbejdes både individuelt og i grupper med fiktive og autentiske patientcases, som dokumenteres skriftligt og/eller mundtligt.

- **Varighed:** 10 kursusdage inkl. eksamen
- **ECTS:** 5 ECTS (svarende til 125–150 timers arbejdsbelastning)
- **Tid:** august – december 2026, kl. 9.15–15.45
- **Pris:** 15.000 kr. inkl. materialer
- **Afslutning:** Eksamen er en kombination af en skriftligt- og mundtligdel. Eksamen vurderes bestået/ikke bestået. Mulighed for reeksamen.
- **Deltagelseskrav:** Minimum 85 % fremmøde til kursets aktiviteter for at kunne indstilles til eksamen.
- **Ansøgningsfrist:** 25.06.2026.

Målgruppe og kvalifikationer

Kurset henvender sig til kliniske diætister og professionsbachelorere med toningen Sundhedsfremme og forebyggelse, som er ansat i regioner, kommuner eller privat praksis og arbejder med ernærings- og diætbehandling af personer med adipositas.

Kvalifikationer:

- Autoriseret klinisk diætist eller professionsbachelor med toningen Sundhedsfremme og forebyggelse
- Minimum ét års erfaring med ernærings- og diætbehandling af personer med adipositas
- Medlemskab af FaKD under hele kursusforløbet

Ansøgere, der opfylder ovenstående kriterier, prioriteres. Ved ledige pladser kan øvrige ansøgere optages på baggrund af relevante kompetencer og erfaring.

Kursets indhold

På specialistkurset arbejdes der med følgende centrale fagområder og temaer:

Patofysiologi ved adipositas – energiomsætning, fedtvævet funktion, hormonel regulering, genetiske faktorer og metaboliske forandringer.

Følgetilstande ved adipositas – centrale somatiske og psykiske komorbiditeter samt deres betydning for ernærings- og diætbehandling.

Kost og kostinterventioner – evidens for centrale kostmønstre og koststrategier, herunder næringsstofsammensætning, måltidsstruktur og individuel tilpasning.

Medicinsk behandling – virkningsmekanismer, ernæringsfaglige overvejelser og samspil med diætbehandling.

Vægtneutrale og sundhedsfokuserede tilgange – HAES, intuitiv og mindful spisning samt refleksion over vægtfokus og sundhedsforståelser i behandlingen.

Spisningens psykologi og psykologien bag overvægt – psykologiske mekanismer bag spiseadfærd og appetit samt følelsesmæssige, kognitive og sociale faktorer med betydning for spisning og vægtudvikling.

Spiseforstyrret adfærd og psykologisk komorbiditet – betydning af spiseforstyrrelser og relaterede psykiske tilstande (fx stress, ADHD og autisme) for spiseadfærd, motivation og diætbehandling.

Vejledning, pædagogik og etiske perspektiver i diætbehandling – relations- og adfærdsoverrettede tilgange til kostvejledning med fokus på kommunikation, motivation og udvikling af patientens sundhedskompetencer, samt opmærksomhed på vægtstigmatisering, ulighed i sundhed, professionel sprogbrug, tilgængelighed og refleksion over egne bias.

Lovgivning, anbefalinger og retningslinjer – nationale og internationale retningslinjer for behandling af adipositas samt relevante sundhedspolitiske rammer, herunder sundhedsreformen og kommende folkesundhedslov.

Evidensbaseret praksis – kritisk vurdering og anvendelse af videnskabelig litteratur og kliniske retningslinjer.

Læringsudbytte

Specialistkurset giver deltagerne mulighed for at tilegne sig følgende læringsudbytte:

Deltageren opnår dybdegående og specialiseret viden om:

- Centrale patofysiologiske mekanismer ved adipositas, herunder hormonelle, genetiske og neurobiologiske forhold og deres betydning for ernæring, metabolisk regulering og adaptiv respons
- Metaboliske og kliniske konsekvenser af adipositas, herunder relaterede følgesygdomme
- Psykologiske og sociale faktorer som spiseforstyrret adfærd, vægtstigmatisering og social ulighed i sundhed

- Evidensbaserede koststrategier, vægtneutrale tilgange og deres effekter på sundhed, livskvalitet og resiliens
- Medicinsk behandling af adipositas samt samspillet mellem ernæring og farmakologi

Deltageren kan på et højt specialiseret niveau:

- Analysere komplekse patientforløb og tilrettelægge individualiserede og helhedsorienterede behandlingsstrategier
- Integrere viden om ernæring og farmakologisk behandling i klinisk praksis i overensstemmelse med gældende retningslinjer
- Kritisk vurdere og anvende evidensbaserede kost og livsstilsinterventioner
- Identificere og håndtere spiseforstyrret adfærd og stigmatisering i den diætetiske samtale

Deltageren kan på et selvstændigt, reflekteret og udviklingsorienteret niveau:

- Udvikle og evaluere individualiserede og etisk reflekterede behandlingsstrategier med fokus på resiliens
- Håndtere komplekse etiske problemstillinger relateret til vægt, sundhed, autonomi og samtykke
- Kritisk analysere og formidle videnskabelig evidens med henblik på udvikling af klinisk praksis
- Arbejde systematisk med kvalitetssikring, outcome evaluering og patientsikkerhed
- Bidrage til faglig udvikling og vidensdeling på tværs af faggrupper og sektorer

Arbejdsformer

På specialistkurset anvendes en kombination af forskellige arbejdsformer:

- Forelæsninger og teoretisk undervisning
- Øvelser og refleksion
- Casearbejde og gruppearbejde
- Kritisk analyse og anvendelse af videnskabelige artikler

Eksamen

Specialistkurset afsluttes med en mundtlig eksamen med udgangspunkt i en selvvalgt case fra praksis. Undervejs i kurset afleveres skriftlige opgaver, som skal godkendes, før deltageren kan indstilles til den afsluttende eksamen.

Ved den afsluttende mundtlige eksamen tager bedømmelsen afsæt i den enkelte deltagers faglige bidrag, kliniske ræsonnering, refleksionsniveau og evne til at koble teori, evidens og praksis i relation til kursets læringsmål. Resultatet angives som bestået/ikke bestået.

Kursusleder

Bestyrelsesmedlem, Klinisk diætist, cand.scient. klinisk ernæring, Line Bak

Undervisere

- Jens Meldgaard Bruun, overlæge, klinisk professor og lægefaglig leder af NCFO
- Pernille Andreassen, antropolog og ph.d., Seniorforsker ved NCFO
- Line Bak, Klinisk diætist, Cand. Scient. Klinisk ernæring, bestyrelsesmedlem FAKD
- Inger Bols, Klinisk diætist, Cert. ACT-coach og Master of Public Health
- Nanna Ruengkratok Lang, Lektor, Ph.d., cand.psych., VIA Ernæring & Sundhed
- Nadja Vienberg, Klinisk diætist

Sponsorer

Specialistkurset søges delvis sponsoreret af lægemiddelfirmaer, producenter af sundhedsteknologi og fødevarerproducenter.

Kursusplan

Tid og sted	Tema(er) og underviser(e)	Indhold
1: Evidens og rammer for behandling af adipositas – fra forskning til klinisk praksis		
17.8.2026 Kost og ernæringsforbundet Holmbladsgade 70 Lokale 1B 2300 København S	Godt fra start – indblik i forløb, mål og metoder <i>Line Bak</i>	Introduktion til kursusforløbets formål, opbygning og faglige fokusområder samt eksamen. Der skabes fælles afsæt for det videre forløb gennem præsentation af læringsmål, temaer og arbejdsformer. Deltagerne får indblik i, hvordan deres faglige viden og erfaringer kan bringes i spil gennem hele kurset.
	Evidensbaseret praksis – fra forskning til klinisk beslutningstagning <i>Line Bak</i>	Undervisningen introducerer principperne for evidensbaseret praksis og sætter fokus på, hvordan kliniske beslutninger kan baseres på en integrering af forskningsbaseret viden, klinisk erfaring og patientens præferencer.
	Sundhedspolitiske og organisatoriske rammer for behandling <i>Line Bak</i>	Undervisningen giver indsigt i nationale og internationale anbefalinger for behandling af adipositas samt de organisatoriske og lovgivningsmæssige rammer for behandling i sundhedsvæsenet. Der sættes desuden fokus på diætistens rolle i behandlingen og aktuelle sundhedspolitiske perspektiver, herunder sundhedsreformen og den kommende folkesundhedslov.
2: Patofysiologi ved adipositas – biologiske mekanismer og kliniske konsekvenser		
02.09.2026 Nationalt Center for Overvægt	Energiomsætning og biologiske mekanismer ved adipositas	Undervisningen giver indsigt i de biologiske mekanismer bag udvikling og vedligeholdelse af adipositas. Der sættes

Aarhus Universitetshospital Palle Juul-Jensens Boulevard 11 8200 Aarhus N	<i>Jens Meldgaard Bruun</i>	fokus på energiomsætning, fedtvævet funktion, hormonel regulering af appetit og mæthed samt genetiske og metaboliske faktorer med betydning for vægtregulering.
	Følgetilstande ved adipositas og deres betydning for behandling <i>Jens Meldgaard Bruun</i>	Undervisningen giver overblik over centrale følgetilstande ved adipositas, herunder metaboliske, kardiovaskulære og hormonelle sygdomme. Der sættes desuden fokus på, hvordan disse tilstande påvirker ernæringsstatus og behandlingsbehov samt deres betydning for planlægning af ernærings- og diætbehandling.
	Introduktion til eksamensspørgsmål og koordinering af gruppearbejde <i>Line Bak</i>	Introduktion til den skriftlige del af eksamen der fokuserer på patofysiologi ved adipositas. Der sættes fokus på centrale biologiske mekanismer og deres betydning for udvikling af adipositas og relaterede følgetilstande. Der afsættes desuden tid til, at deltagerne kan koordinere og planlægge arbejdet i deres studiegrupper.
3: Medicinsk behandling ved adipositas – farmakologi og ernæringsfaglige perspektiver		
03.09.2026 Nationalt Center for Overvægt Aarhus Universitetshospital Palle Juul-Jensens Boulevard 11 8200 Aarhus N	Farmakologisk behandling af adipositas <i>Jens Meldgaard Bruun</i>	Undervisningen giver indsigt i medicinsk behandling af adipositas, herunder centrale præparaters virkningsmekanismer, effekt og bivirkninger. Der sættes fokus på, hvordan farmakologisk behandling påvirker appetitregulering, energiindtag og vægtudvikling.
	Diætiske overvejelser ved medicinsk behandling <i>Line Bak</i>	Undervisningen sætter fokus på diætistens rolle i forbindelse med medicinsk behandling af adipositas. Der arbejdes med ernæringsfaglige problemstillinger, samspillet mellem kostintervention og medicinsk behandling samt monitorering og opfølgning i diætbehandlingen.

	<p>Introduktion til eksamensspørgsmål og koordinering af gruppearbejde <i>Line Bak</i></p>	<p>Introduktion til den skriftlige del af eksamen der fokuserer på medicinsk behandling ved adipositas. Der afsættes desuden tid til, at deltagerne kan koordinere og arbejde videre med opgaven i deres studiegrupper.</p>
<p>4: Kostinterventioner ved adipositas – evidens, strategier og klinisk anvendelse</p>		
<p>21.09.2026 Kost og ernæringsforbundet Holmbladsgade 70 Lokale 1B 2300 København S</p>	<p>Evidens for koststrategier ved vægtreduktion <i>Line Bak</i></p>	<p>Undervisningen præsenterer evidens for forskellige koststrategier ved behandling af adipositas. Der sættes fokus på energibalance, energirestriktion og de fysiologiske og adfærdsmæssige mekanismer, der har betydning for vægttab og vægtvedligeholdelse.</p>
	<p>Kostinterventioner i klinisk praksis <i>Line Bak</i></p>	<p>Undervisningen sætter fokus på praktisk anvendelse af kostinterventioner i diætbehandling. Der arbejdes med næringsstofsammensætning, måltidsstruktur og individualisering af kostråd med henblik på at understøtte bæredygtige ændringer i spisevaner.</p>
	<p>Introduktion til eksamensspørgsmål og koordinering af gruppearbejde <i>Line Bak</i></p>	<p>Introduktion til den skriftlige del af eksamen der fokuserer på kostinterventioner ved adipositas. Der afsættes desuden tid til, at deltagerne kan koordinere og arbejde videre med opgaven i deres studiegrupper.</p>
<p>5: Professionel kommunikation og stigma – mødet med patienter med adipositas</p>		

<p>06.10.2026 Nationalt Center for Overvægt Aarhus Universitetshospital Palle Juul-Jensens Boulevard 11 8200 Aarhus N</p>	<p>Vægtstigmatisering og ulighed i sundhed <i>Pernille Andreassen</i></p>	<p>Undervisningen giver indsigt i vægtstigmatisering og sociale uligheder i sundhed i relation til adipositas. Der sættes fokus på, hvordan stigma kan påvirke patienters møde med sundhedsvæsenet og deres muligheder for behandling.</p>
	<p>Kommunikation, sprogbrug og reflektiv praksis <i>Pernille Andreassen</i></p>	<p>Undervisningen sætter fokus på professionel kommunikation i mødet med patienter med adipositas. Der arbejdes med sprogbrug, refleksion over egne forståelser og bias samt udvikling af en respektfuld og inkluderende tilgang i diætbehandling.</p>
<p>6: Spiseforstyrrelser og psykologisk komorbiditet – kompleksitet i behandling af overvægt</p>		
<p>23.10.2026 Kost og ernæringsforbundet Holmbladsgade 70 Lokale 1B 2300 København S</p>	<p>Spiseforstyrrelser og spiseforstyrret adfærd <i>Nadja Vienberg</i></p>	<p>Undervisningen giver indsigt i forskellige former for spiseforstyrrelser og spiseforstyrret adfærd, herunder overspisning og binge eating. Der arbejdes med forståelsen af spiseforstyrret adfærd som en reguleringsstrategi i et belastet system frem for et isoleret spiseproblem.</p> <p>Der sættes fokus på sammenhængen mellem restriktion, overspisning og vægtregulering samt hvordan disse cyklusser kan vedligeholde både symptomer og kompleksitet i behandling af overvægt.</p>
	<p>Psykologisk komorbiditet og diætbehandling <i>Nadja Vienberg</i></p>	<p>Undervisningen sætter fokus på psykologisk komorbiditet, herunder stress, angst, ADHD og autisme, og hvordan dette kan påvirke emotionel og kognitiv regulering. Der arbejdes med, hvordan nedsat evne til selvregulering kan øge afhængigheden af mad som reguleringsstrategi.</p>

		Der kobles til, hvordan dette påvirker spiseadfærd, motivation og behandlingsforløb i diætbehandling, samt hvorfor behandling af overvægt ofte kræver en integreret forståelse af psykologiske og fysiologiske faktorer.
7: Vægtneutral sundhed – nye perspektiver på sundhed, krop og behandling		
05.11.2016 Kost og ernæringsforbundet Holmbladsgade 70 Lokale 1B 2300 København S	Introduktion til vægtneutral sundhed <i>Inger Bols</i>	Undervisningen introducerer centrale perspektiver på vægtneutral sundhed og sætter fokus på utilsigtede konsekvenser ved vægtfokus med særlig betydningen for personer med en høj vægt.
	Centrale vægtneutrale tilgange <i>Inger Bols</i>	Undervisningen præsenterer menneskesynet i vægtneutral sundhed med udgangspunkt i Association for Size Diversity and Health og Health at Every Size (HAES). Der sættes fokus på det teoretiske og forskningsmæssige grundlag for dette sundhedsparadigme.
8: Vægtneutral sundhed i praksis – anvendelse i diætbehandling		
06.11.2026 Kost og ernæringsforbundet Holmbladsgade 70 Lokale 1B 2300 København S	Behandlingsstrategier med fokus på sundhed frem for vægt <i>Inger Bols</i>	Undervisningen sætter fokus på, hvordan den vægtneutrale model kan anvendes i klinisk praksis med særlig fokus på intuitiv spisning og mindfull spisning Der arbejdes med kendte og nye behandlingsmål og strategier, hvor fokus rettes mod sundhed, trivsel, kropstilfredshed og livskvalitet frem for vægt.
	Klinisk anvendelse i konsultationen <i>Inger Bols</i>	Undervisningen arbejder med praktisk anvendelse af vægtneutrale tilgange i mødet med patienter. Der sættes fokus på betydningen af patientens internaliserede

		vægtstigmatiserende stemme i møde med den sundhedsprofessionelle.
9: Spisningens psykologi og psykologien bag overvægt – forståelse af adfærd og motivation		
20.11.2026 Dansk sygepleje råd Marienlystvej 14 8600 Silkeborg	Regulering af appetit og spiseadfærd <i>Nanna Ruengkratok Lang</i>	Undervisningen giver indsigt i psykologiske mekanismer bag regulering af appetit og spiseadfærd. Der sættes fokus på belønningssystemer, motivation og selvregulering i relation til spisning.
	Psykologiske mekanismer bag spisemønstre og vægtudvikling <i>Nanna Ruengkratok Lang</i>	Undervisningen sætter fokus på følelsesmæssige, kognitive og sociale faktorer, der påvirker spiseadfærd og vægtudvikling. Der arbejdes med forståelse af spisemønstre, copingstrategier og psykologiske processer med betydning for behandling af overvægt.
	Evaluering af kurset <i>Line Bak</i>	
10: Afslutning og eksamen		
04.12.2026 Kost og ernæringsforbundet Holmbladsgade 70 Edderkoppen, 3. sal 2300 København S	Eksamen <i>Line Bak</i> <i>Nadja Vienberg</i>	Den afsluttende eksamen består af en mundtlig fremlæggelse med udgangspunkt i en selvvalgt case. Bedømmelsen tager afsæt i den enkelte deltagers faglige bidrag, refleksionsniveau og evne til at koble casen til kursets læringsmål.