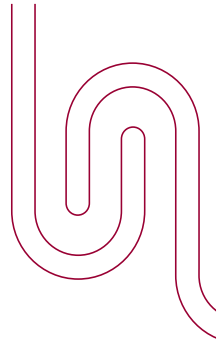


# DiabetesNyt til almen praksis



## Indhold

### Steno diabeteswebinar:

Farmakologisk behandling af type 2-diabetes i almen praksis

### Tarmkræftscreening

Henvi nemt patienter til tarmkræftscreening vha. spørgeguide

### Fedtvævets rolle i T2DM

Læs om forskningsstudiet

### Diabetesrådgivning forud for graviditet

Læs om forskningsstudiet

### Virtuelle konferencer mellem almen praksis og SDCA

Tilmeld jer projekt 2gether

### Medicinsk behandling af svær overvægt

Webinar d. 06 maj

### Plantebaseret kost

Ny patientguide

### Kompetenceudvikling til sygeplejersker

Giv input til indholdet

### Del gerne DiabetesNyt....



Send videre til kolleger



Print til køkkenet eller frokoststuen

### Tilmeld/frameld



[Klik her og tilmeld dig DiabetesNyt](#)



Eller skriv til [sdca@rm.dk](mailto:sdca@rm.dk), hvis du vil tilmeldes eller frameldes DiabetesNyt

# Farmakologisk behandling af type 2-diabetes i almen praksis

## Highlights fra Steno Diabeteswebinar den 04.02.2026

D. 4. februar 2026 blev der afholdt Steno Diabeteswebinar for læger og praksispersonale i almen praksis.

Dagens oplægsholdere var:

- Peter Gustenhoff, endokrinologisk overlæge
- Rikke Borg, nefrologisk overlæge
- Morten Charles, praktiserende læge

Se oplæggene fra Steno Diabeteswebinar den 04. februar eller gense tidligere webinarer på [www.stenoaarhus.dk](http://www.stenoaarhus.dk)

Dansk Endokrinologisk Selskab (DES) har netop opdateret deres nationale behandlingsvejledning (NBV) for type 2 diabetes.

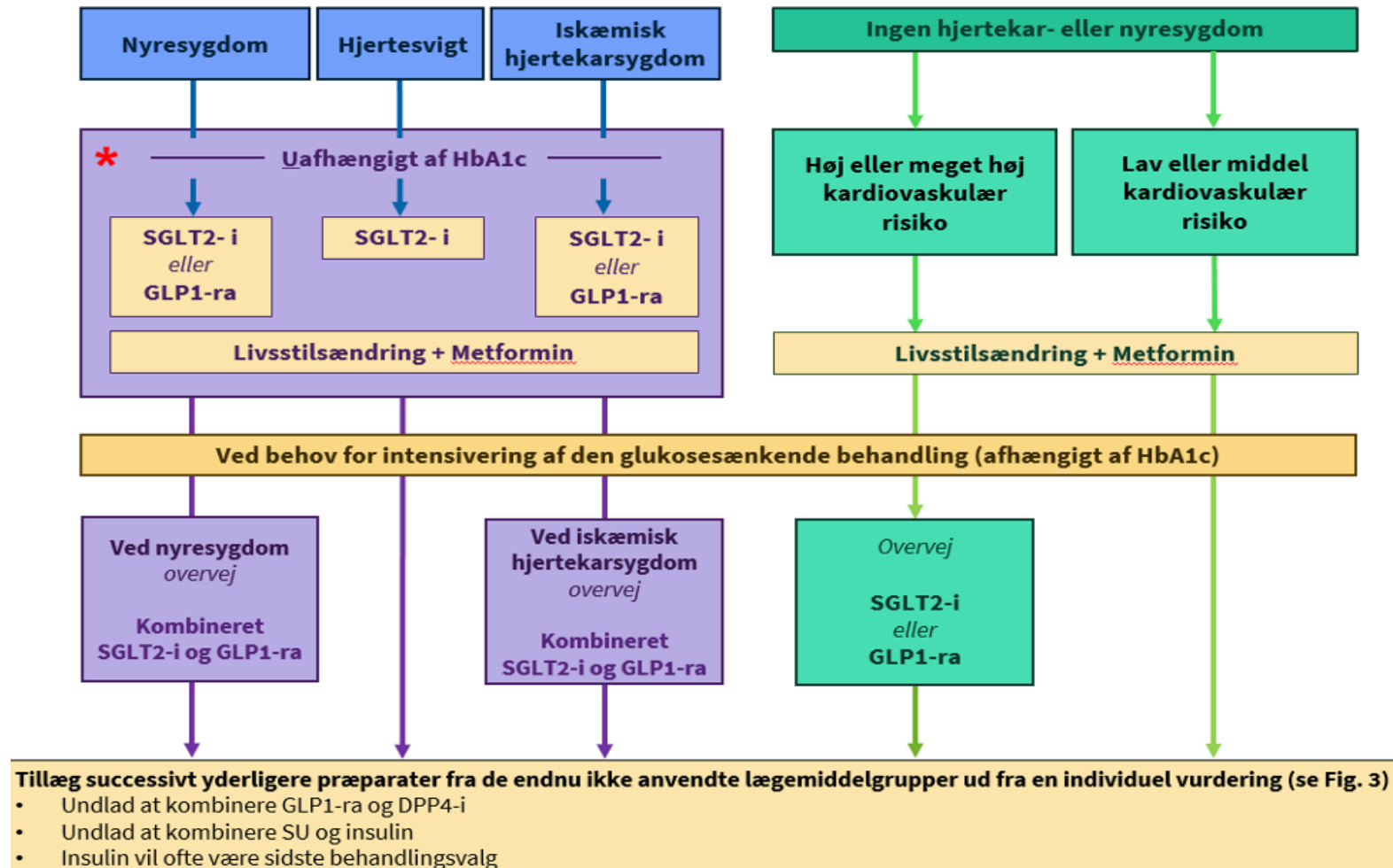
### Her er de vigtigste pointer fra webinaret:

- Anvend Score2 Diabetes. Tælling af risikofaktorer er afskaffet.
- Brug flowchart i behandlingsvejledningen. Den kan guide ved langt de fleste patienter. *Se flowchart på næste side.*
- Personer med diabetes, hjerte- og nyrekomplikationer skal have opmærksomhed.

Se flowchart på næste side

# Farmakologisk behandling af type 2-diabetes i almen praksis

## Highlights fra Steno Diabeteswebinar den 04.02.2026



# Projekt 2gether

## Virtuelle T2D-konferencer mellem almen praksis og diabetesklinikken

I foråret starter Steno Diabetes Center Aarhus afprøvningen af *Projekt 2gether* i Aarhus Kommune.

Her får deltagende praksis adgang til tre virtuelle konferencer med et fast team af endokrinolog og diabetessygeplejerske - med fokus på sparring og kvalificeret støtte i behandlingen af patienter med type 2-diabetes.

Projektet undersøger, hvordan et tættere samarbejde mellem almen praksis og diabetesklinikken kan styrke sammenhæng og kvalitet i patientforløb.

Vi forventer også at afprøve modellen på andre diabetesklinikker i Region Midtjylland i løbet af 2026, så flere praksis kan få mulighed for at deltage.

Teamet fra SDCA der varetager konferencerne



**Der er stadig få ledige pladser til de første konferencer.**

Interesserede almen praksis fra Aarhus kommune kan kontakte projektleder Sofie Braae på:

**[2gether@auh.rm.dk](mailto:2gether@auh.rm.dk)**

# Webinar – medicinsk behandling af svær overvægt

Nationalt Center for Overvægt og Syddansk Overvægtsinitiativ inviterer i samarbejde med MidtKraft til webinar om medicinsk behandling af svær overvægt.

## Hvad handler det om:

Deltag i webinarret og bliv klogere på nyeste praksisnære viden om medicinsk behandling af svær overvægt samt indikationer og retningslinjer for brug heraf.

Få også indsigt i almen praksis' rolle som gatekeeper på et område, hvor patientens motivation og håb spiller sammen med medicinsk evidens.

Fire spændende oplægsholdere deler ud af deres ekspertviden.

**Tid og sted:** onsdag den 6. maj 2026 kl. 15.30-17.00 på MidtKrafts online platform.

**Målgruppe:** Læger og personale i almen praksis i hele landet. Det er gratis at deltage.

**Se program og tilmeld dig her:** [Webinar for almen praksis: Om medicinsk behandling af svær overvægt - Nationalt Center for Overvægt](#)



Foto: Nationalt Center for Overvægt. Fotograf: Gary Britton

# Ny patientguide om plantebaseret kost og type 2-diabetes

## PLANTEBASERET KOST OG TYPE 2-DIABETES

Plantebaseret Videnscenter  
midt  
Steno Diabetes Center  
Aarhus

### HVORFOR VÆLGE EN PLANTEBASERET KOST?

Forskning viser, at personer der spiser plantebaseret med fokus på grøntsager, frugt, bælgfrugter, fuldkorn og nødder, har lavere risiko for at udvikle type 2-diabetes. Har du allerede type 2-diabetes, er plantebaseret kost også forbundet med bedre blodglukoseregulering – blandt andet lavere langtidsblodsukker (HbA1c) – sammenlignet med en traditionel kost. Et plantebaseret kostmønster kan også understøtte vægttab, sænke kolesterol og blodtryk og bidrage til et højere indtag af fibre, vitaminer, mineraler og antioxidanter.

### HVAD SKAL JEG SPISE- OG HVOR MEGET?

Kort fortalt, skal du følge de officielle kostråd, som blandt andet anbefaler:

- 600 gram frugt og grønt om dagen - svarende til fx 2 stykker frugt, en mellemstor tomat og en tredjedel af aftensmadens tallerken dækket af grøntsager. Spis varieret og gerne farverigt.
- 90 gram fuldkorn dagligt - det kan være en portion havregryn, 2 skiver rugbrød og en skive fuldkornspasta. Gå efter produkter som havregryn, rugbrød, fuldkornspasta og fuldkornris.
- 100 gram tilberedte bælgfrugter dagligt - cirka 2/3 kop. Det gælder bønner, linser og kikærter, som kan bruges i alt fra bagværk til supper, gryderetter og spreads.
- 30 gram nødder og 2 spiseskefulde frø om dagen - vælg fx valnødder, mandler, hasselnødder og jordnødder samt frø som hørfrø, chiafrø, græskarerner og sesamfrø. Gå gerne efter usaltede nødder eller dem med højest 0,8 g salt pr. 100 g.
- Maks. 300 gram kød om ugen - gerne mindre eller slet intet. Undgå især rødt og forarbejdet kød. Spis der få eller ingen animalske fødevarer, er det vigtigt at tage et tilskud af B12-vitamin, samt D-vitamin i vinterhalvåret.

### SÅDAN KOMMER DU I GANG MED AT SPISE MERE PLANTEBASERET

#### 1. START MED ET MÅLTID AD GANGEN

Udskift ét måltid ad gangen med et plantebaseret alternativ. Morgenmad er ofte lettest: prøv havregrød med frugt og nødder, fuldkornbrød med nøddesmos og banan, chagrad med bær eller planteyoghurt med toppings.

#### 2. TÆNK "TILFØJ" I STEDET FOR "FJERN"

Fokuser på at tilføje flere grøntsager, bælgfrugter (linser, bønner, kikærter), fuldkorn, nødder og frø frem for at tænke på, hvad du skal undvære. Det gør overgangen mere positiv og holdbar.

Et stort indtag af B12-vitamin; da læser en vegetarisk kost indeholder mindre B12. Det anbefales at tage et dagligt tilskud på 50-250 µg eller 1000 µg 2-3 gange om ugen, hvis du hovedsageligt spiser plantebaseret.

### FORDOM

✗ Fordom: "Kulhydrat"

✓ Fakta: De "tar" meget indeholder med fibre, blod sukker, bælgfrugt og god kulhydrat, kulhydrat

✗ Fordom: "ultrafor"

✓ Fakta: Vili nødder, smør, olie og valnødder plantebaseret, det betyder, at kolesteroltallet sænkes og natriumindholdet i maden er lavere

### OBS PÅ

Når du begynder med en kost, som indeholder mindre kolesterol, er det vigtigt at være opmærksom på, hvordan du får nok protein og energi. Spis varieret og brug hummus som protein kilde.

### FOR MERE INSPIRATION

Se mere inspiration til din kost på [www.steno.dk/tilpas-din-kost](https://www.steno.dk/tilpas-din-kost) og [www.steno.dk/tilpas-din-kost](https://www.steno.dk/tilpas-din-kost) på Instagram og YouTube.



### HVAD ER PLANTEBASERET KOST?

**Plantebaseret:** Har fokus på hele, uforarbejdede planter. Kan indeholde lidt animalsk, men planter er i centrum.

**Vegansk:** Spiser kun planter (frugt, grønt, korn, bælgfrugter osv.) og undgår alle animalske produkter, inkl. honning.

**Vegetarisk:** Spiser planter og evt. æg/mejeriprodukter. Undgår kød, fisk og skaldyr.

**Pescetarisk:** Spiser planter og fisk/skaldyr, men undgår kød og fjerkræ.

**Flexitarisk:** Spiser mest plantebaseret, men spiser af og til kød, fisk, æg og mejeriprodukter.



### 3. SKIFT KØDET UD TRIN FOR TRIN

- Prøv kødfrie dage - fx "Meatless Monday"
- Erstat hakkekød med Deluja linser i bolognesovs eller lasagne
- Brug plantefars eller tofu i stedet for kylling eller oksekød
- Eksperimenter med falaffer, linsebøffer eller svampe som erstatning for kød

### 4. FIND NYE LIVRETTER

Udforsk plantebaserede retter. Du kan fx prøve:

- Rugbrød med hummus, bønnespøstj, avocado eller kartofler
- Måltidsalatter med ristede kikærter eller stegt tofu
- Plantebaserede tacos med fyld af falaffer og grønt
- Planteburger med baf af bælgfrugter, quinoa eller svampe
- Chili sin carne
- Fuldkornspasta med tomatsovs, linser og grøntsager

### 5. GØR DET NEMT

- Brug frosne grøntsager og færdigkogte bønner på dåse
- Høj plantebaserede basisvarer liggende (havregryn, sojakød, nødder, bælgfrugter, tomat på dåse, et godt udvalg af krydderier)
- Lav store portioner og frys ned
- Prøv måltidskasser i en periode
- Høj nemme løsninger med på farten og som mellemmåltider (usaltede nødder, frugt, grøntsagstænger med hummus)

### 6. VÆR IKKE FANATISK - FIND DIN BALANCE

Du behøver ikke at spise 100 procent plantebaseret for at gøre en forskel. Hvis du halverer dit kødindtag og spiser flere planter, er det allerede et stort skridt både for sundhed og klima.

### 7. LAD DIG INSPIRERE

Følg plantebaserede madblogs, Instagram-profiler eller YouTube-kanaler. Se det som en ny hobby, ikke en restriktion.

Seniorforsker Daniel Ibsen og klinisk diætist Birgit Schelde fra Steno Diabetes Center Aarhus har udviklet en ny patientguide om **plantebaseret kost til personer med type 2-diabetes**.

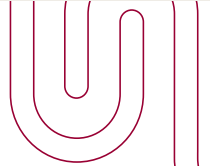
Guiden er lavet i samarbejde med Plantebaseret Videnscenter og bygger på den nyeste evidens, som viser, at en plantebaseret kost – vegetarisk eller vegansk – kan have en gavnlig effekt på HbA1c, lipider og vægt hos personer med T2D.

Guiden giver konkrete, letforståelige råd til, hvordan man kan spise mere plantebaseret på en sikker og balanceret måde.

**Find og print guiden her:**  
[Plantebaseret kost og type 2 diabetes](#)



# Hjælp patienter med type 2-diabetes med at deltage i tarmkræftscreening



👉 **Tilmeld din klinik eller læs mere her:**  
[steno-aarhus.github.io/spoerg-aarsstatus](https://steno-aarhus.github.io/spoerg-aarsstatus)

Personer med type 2-diabetes har ca. **25 % øget risiko for tarmkræft**, men deltager i mindre grad i det nationale screeningsprogram.

I et nyt projekt inviteres klinikker i Region Midtjylland til at afprøve en enkel indsats, hvor tarmkræftscreening systematisk indgår i årskontrollen for diabetes.

**Projektets formål** er at undersøge, om en kort, struktureret samtale i almen praksis kan øge deltagelsen i tarmkræftscreening blandt personer med type 2-diabetes.

- Klinikken honoreres for deltagelse
- Alle klinikker i Region Midtjylland kan deltage
- Begrænset antal pladser

Projektet forventes igangsat i september 2026

# DiaSpax

## Forskningsstudie om fedtvævetts rolle i type 2-diabetes

Steno Diabetes Center i Aarhus og København og Karolinska Institutet har igangsat et studie, der undersøger, hvordan fedtvævet påvirkes ved type 2-diabetes – og hvordan tre velkendte diabeteslægemidler påvirker disse mekanismer.

### Hvem kan deltage?

Patienter med type 2-diabetes, der:

- udelukkende behandles med metformin (min. 3 mdr.)
- er 30–70 år
- har BMI >25

### Studiets rammer

Deltagerne randomiseres til Jardiance, Rybelsus eller Actos som supplement til metformin.

Studiet varer 6 måneder og indebærer fire besøg på Steno Diabetes Center Aarhus.

### Hvordan kan I hjælpe?

Identificere relevante deltagere og enten:

- indhente deres kontaktinformation til os, eller
- opfordre dem til at kontakte os

*Ole Dollerup, Læge, PhD, Post-doc*

*Tlf: 40176756*

*Mail: [diaspax.sdca@rm.dk](mailto:diaspax.sdca@rm.dk)*

# Tilbud om rådgivning før graviditet for kvinder med T1DM og T2DM

## *Forskningsprojekt om diabetesrådgivning forud for graviditet*

Kvinder med diabetes har 3-5 gange øget risiko for graviditetskomplikationer sammenlignet med baggrundsbefolkningen. Samtidigt ser vi en stigende forekomst af fertile kvinder med type 2-diabetes.

### **Formål:**

Vi undersøger, om individuel rådgivning inden graviditet kan forbedre blodsukkerreguleringen og reducere risikoen for komplikationer under graviditeten.

### **Tilbuddet:**

Fra 1.september 2024 til 31.juli 2027 tilbyder vi kvinder med diabetes individuel rådgivning med bl.a.:

- Fokus på optimal blodsukkerregulering
- Gennemgang af medicin
- Opstart af folsyre
- Håndtering af evt. senkomplikationer

### **Hvem kan deltage?**

- Kvinder 18-45 år
- Med T1DM eller T2DM
- Bosiddende i Region Midtjylland
- Med ønske om graviditet inden for nær fremtid

### **Hvad kan I gøre i almen praksis:**

Informér gerne relevante patienter og henvis dem til uforpligtende kontakt.

*Tine Storebjerg Knudsen, Læge, ph.d.-studerende, Steno Diabetes Center Aarhus*

Tlf. + 45 20 73 62 34 (hverdage 8-15)  
e-mail: [timestor@rm.dk](mailto:timestor@rm.dk)



# ***Vil I være med til at forme fremtidens digitale kompetenceudvikling til sygeplejersker i almen praksis?***

Sygeplejersker i almen praksis løfter en stor og vigtig opgave i behandlingen af patienter med type 2-diabetes – og kompleksiteten i opgaven er stigende.

**Vi ønsker derfor at udvikle et praksisnært og relevant digitalt kompetenceudviklingskoncept målrettet sygeplejersker i almen praksis.**

For at sikre, at tilbuddet matcher behovene i hverdagen, håber vi, at I vil afsætte ca. 15 minutter til at besvare vores spørgeskema.

I honoreres for den tid, der bruges på besvarelsen.

**Ønsker I at modtage oplysninger om fakturering, kan I skrive til [Katrni@rm.dk](mailto:Katrni@rm.dk).**

Spørgeskemaet kan tilgås [her](#) eller via QR-koden herunder:

