Tidsskriftet Tidsskrift for Den norske legeforening

Lanserer klinisk emnekurs om aktivitet og kosthold som medisin

AKTUELT I FORENINGEN

JON ØRSTAVIK

jon.orstavik@legeforeningen.no
Medisinsk fagavdeling

Kurset retter seg mot allmennleger og vektlegger bruk av aktivitet og kosthold i behandling av ulike sykdommer.

NYTTIGE VERKTØY FOR FASTLEGER: Fastlege og professor Thomas Mildestvedt sitter i kurskomiteen for det nye, kliniske emnekurset om aktivitet og kosthold som medisin. Foto: Privat

– Vi vet at fysisk aktivitet og sunt kosthold gir store helsegevinster for alle – på kort og lang sikt. I tillegg forventer pasientene at legen har kunnskap om helsegevinster ved kosthold og mosjon, sier fastlege og professor Thomas Mildestvedt.

Han er medlem av Norsk forening for allmennmedisin (NFA) sin faggruppe «Fysisk aktivitet og kosthold som medisin», og sitter i kurskomiteen for det nye, kliniske emnekurset.

Forskning blant annet fra primærhelsetjenesten i Storbritannia, viser at å endre kostholdet hos personer med diabetes type 2, har ført til bedring av sykdommen hos nesten halvparten av deltakerne i løpet av et år uten legemidler. Også for forebygging av hjerte- og karsykdommer har kosthold stor betydning.

– Kunnskap om hvordan man lykkes med slike tiltak har derfor stort potensiale for å være effektiv behandling, sier Mildestvedt.

Viktig med gode verktøy

Nettopp derfor lanserer NFA et nytt kurs for allmennleger om bruk av aktivitet og kosthold som behandling. Første kurs holdes 8. mars 2024.

Mildestvedt peker på at for å kunne bruke fysisk aktivitet og kosthold i både forebygging og behandling av mange sykdommer, er det viktig at leger har gode verktøy. Blant annet spiller motivasjon en viktig rolle i kurset.

– Det spiller stor rolle hvordan pasienter med ambivalens for kostholds- og aktivitetsendring blir møtt av helsepersonell. De kan enten ta skritt nærmere egen endring eller lenger vekk.

Kursets oppbygging

Kurset består av en ni-timers nettdel og en seks-timers samling. Fullført kurs er godkjent som et 15-timers klinisk emnekurs for allmennleger i etterutdanning, og et 15-timers emnekurs for videreutdanning. Samlingene holdes én til to ganger i året.

Nettkurset inneholder både generelle temaer om motivasjon, styrketrening, kondisjonstrening, kostholdsverktøy og kunnskap om ulike tiltak for å forebygge og behandle. Kurset tar også for seg moduler med spesifikke sykdommer og tilstander hvor aktivitet og kosthold enten kan erstatte medikamenter, eller være et viktig supplement til behandlingen. Blant annet får allmennlegene en innføring i bruk av aktivitet og kosthold relatert til psykisk helse, diabetes, lungesykdommer, hjertesykdommer, muskel- og skjelettlidelser, smertetilstander og kreftsykdommer.

Modulene varierer mellom 15 og 45 minutter, og kan tas når som helst, hvor som helst, i eget tempo med tidsfrist to uker før samlingen. Samlingen fokuserer på praktiske øvelser hvor deltakerne kan teste ut metoder. De skal gjennomføre kartlegging av kosthold, planlegge velrettete aktivitetsintervensjoner, få erfaring med funksjonelle styrkeøvelser og øve på motivasjonssamtaler.

Tverrfaglig innsats

Leder i NFA, Marte Kvittum Tangen, er glad for at kurset er på plass. Hun påpeker at prosjektet har sin styrke i bredt samarbeid.

– Gode kurs som sikrer god samhandling, krever tverrfaglig innsats i planlegging og gjennomføring. Vi mottar mange henvendelser fra andre legespesialister som ønsker å invitere allmennleger på kurs. Da oppfordrer vi alltid til å ta allmennleger med i kurskomiteen. Først når kurset tar hensyn til deltakernes pasientpopulasjon og rammebetingelser, blir det virkelig nyttig i det daglige arbeidet, sier Kvittum Tangen.

Et viktig formål med kurset er å sikre at ulike aktører i helsevesenet snakker samme språk i møte med pasientene. Tre av kursredaktørene i det nye kliniske emnekurset om kosthold og aktivitet som medisin er med i NFAs faggruppe. Én kommer fra Exercise is Medicine Norway, en tverrfaglig interessegruppe som arbeider for å løfte fysisk aktivitet som forebyggings- og behandlingstiltak i helsetjenesten. I tillegg har ni andre fageksperter bidratt med faglig innhold. De kommer fra Smerteklinikken ved Haukeland Universitetssykehus, Regionalt kompetansesenter for rusmiddelforskning i Helse Vest, Institutt for idrettsmedisinske fag ved Norges idrettshøgskole, Diakonhjemmet Sykehus og Nasjonal kompetansetjeneste Trening som medisin.

Er du allmennlege og interessert i å delta på kurs om kosthold og aktivitet som medisin? Du kan melde deg på og lese mer på legeforeningen.no/kurs.

Publisert: 11. desember 2023. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.23.18.14
© Tidsskrift for Den norske legeforening 2025. Lastet ned fra tidsskriftet.no 25. desember 2025.