



Hantera diabetes på nytt sätt

– med tarmen, tanken och tallriken i balans

Curomed, Håkmark, Umeå

Fredag 7 – Lördag 8 november 2025

Kursprogram

Hantera diabetes på nytt sätt

– med tarmen, tanken och tallriken i balans

Har du typ 2-diabetes, prediabetes eller vill förebygga blodsockerproblem? Välkommen till en inspirerande och konkret kurs där vi visar hur du med hjälp av antiinflammatorisk, fiberrik mat och enkla vardagsrutiner kan ta kontroll över ditt blodsocker – naturligt, hållbart och utan pekpinnar.

Under två heldagar får du:

- Kunskap om hur kroppen fungerar vid diabetes och insulinresistens
- Lära dig laga och äta mat som stabiliserar blodsockret och ökar mättningen
- Praktiska verktyg för att öka fiberintaget – utan att magen protesterar
- Förståelse för hur stress och sömn påverkar sockerbalansen
- Prova stressreducerande övningar och rörelse som stärker insulinkänsligheten
- Efter kursen kan du själv skapa din egen personliga handlingsplan

Vi arbetar med enkla, naturliga råvaror: grönsaker, rotfrukter, baljväxter, fullkorn, frön och fet fisk, samtidigt som vi minskar socker, snabba kolhydrater och industrimat. Vårt kostfibertillskott Raw Fiber hjälper dig att nå dina mål. Du får även smakprov, recept, veckomenyer och ett kompendium att ta med hem.

Kursen leds av Tore Sahlin, expert på kost, stress och tarmhälsa, samt Karin och Sara Sahlin, med lång erfarenhet av praktisk hälsocoaching och matlagning med mycket fiber och mycket smak.

Programmet vilar på vetenskaplig grund och kan modifieras utifrån hur just din kropp svarar.

Kursgivare: Tore Sahlin, Karin Sahlin och Sara Sahlin

Tid:

Plats: Curomed, Håkmark, Umeå

Målgrupper: Vårdpersonal som vill lära mer om att kontrollera inflammation och diabetes
Personer med typ 2-diabetes, prediabetes eller insulinresistens
Deltagare som vill minska medicinering eller förebygga försämring

Curomed Utbildning, Håkmark 213, 905 91 UMEÅ, tel 090-38375
info@curomed.se www.curomed.se

Syfte

Deltagarna ska få kunskap, inspiration och verktyg för att påbörja eller förstärka en hållbar blodsockerkontroll genom kost med hög fiberhalt, antiinflammatoriska principer och effektiv stressreduktion.

Material

Kompendium: Fiberrik och antiinflammatorisk kost för blodsockerkontroll

Receptsamling (låg-glykemiskt, fiberrikt)

Veckomenyer och inköpslistor

Dagbok för blodsocker, mat och välmående

Dessutom ingår boken Öppna ditt hjärta – olika vägar att hantera stress av Tore Sahlin och Stefan Hofvendahl, som erbjuder dagliga stresshanteringsövningar för tre månader.

Kursledarna

Tore Sahlin

Tore är specialist i tandlossningssjukdomar med lång erfarenhet från både privat och offentlig vård. Han har vidareutbildat läkare, tandläkare och annan vårdpersonal i över 40 år och är skapare av programmet Effektiv Stresshantering. Som licensierad ledarskapskonsult har han arbetat med individ- och organisationsutveckling i lika lång tid. Han har författat tre böcker om stress och stresshantering, och är även expert på kostfiber och tarmfloras roll för hälsan.

Karin Sahlin

Karin är tidigare sjukhustandläkare och har utvecklat Livsgnistan – ett nyskapande program för att ta sig ur utmattningsdepression. Hon fokuserar på hur kunskap om kost och stresshantering kan omsättas i vardagen. Karin odlar själv en mängd rotfrukter, bladgrönsaker och kryddor på friland samt tomater, gurka och paprika i familjens stora växthus.

Sara Sahlin

Sara har varit vår administratör i över 20 år och ansvarar för planering, genomförande och uppföljning av kurser och program. Hon är också en passionerad matkreatör och bakexpert. Hennes fiberrika bröd, fyllda med smak och näring, har blivit en självklar favorit hos oss alla.

Kursschema – 2 dagar

Dag 1, 09.00 – 12.00: Grunderna i kropp, kost och inflammation,

- Kurspresentation: Möt gruppen, presentation av kursledare, syfte och förväntningar.
- Vad händer i kroppen vid diabetes typ 2 och stress?
- Kort om insulinresistens, inflammation, tarmflora
- Hur påverkar maten blodsockret?
- Blodsockersvängningar, stress, humör och trötthet

10.15 – 10.45 Kaffe/te med Saras fiberrika mjukbröd

10:45 – 12:00

Antiinflammatorisk kost och fiberrik mat för blodsockerbalans

- Vad är antiinflammatorisk kost?
- Fokus på grönsaker, baljväxter, fet fisk, fullkorn
- Extra kostfiber: lösliga och olösliga fibrer, Raw Fiber
- Undvik: socker, snabba kolhydrater, ultraprocessad mat
- Vad är ultraprocessad mat?
- Hur påverkar det tarm, mättnad och blodsocker

12:00 – 14:00

Vi lagar lunch tillsammans:

Vår grova gröt med frukt efter säsong och andra nyttigheter

14:00 – 16.30

- Blodsocker & stress – en farlig kombination
 - Kortisol, sömn, stress och hungerhormoner
 - Hur stillasittande påverkar insulinkänslighet
- Dagens insikter – vad tar du med dig?

Dag 2: Vanor, fiber och blodsocker , 09:00 – 12.00

Morgonövning: Närvaro och medvetet ätande

Lugn start med kort mindfulness-övning

Tarmflora, hungerhormoner och matbeteenden

10.15 – 10.45 Kaffe och te med nyttig skorpa och frukt

Ge tarmens goda bakterier näring och du blir rikligt belönad, 10.45 – 12.00

Probiotika/prebiotika

Fiber som näring för tarmens bakterier

Att känna mättnad – leptin, GLP-1, fiber

12:00 – 14.00

Vi lagar mat tillsammans:

Linssoppa med grönkål, quinoa-sallad med olivolja och citron, bärkompott med kanel

Extra kostfiber – vad, hur och varför? 14.00 – 16.30

- Vi behöver många olika sorters fibrer både lösliga och olösliga:
Lösliga fibrer: Pektin, betagölukan, inulin, mucilager, resistent stärkelse
Olösliga fibrer: Cellulosa, hemicellulosa, lignin, kutin och suberin
- Vad är tillräcklig mängd för optimal glukosregelring?
- Vilken diet skall jag äta?
- Hur du bygger en antiinflammatorisk veckomeny
- Recept, säsongsråvaror, budgettips
- Avslutning och reflektion:
- Vad tar du med dig?– Vad blir ditt första steg?

Under dagarna gör vi korta pauser med olika övningar som du kan göra för att minska din stress: enminutsmassagen, andningsövningar, den avslappnande sucken, mindfulness, olika typer av meditation. Fysisk aktivitet är mycket viktig för glukosregleringen. Vi visar ett antal exempel under dagarna.

Se även vår nya hemsida H2Health.se för mer information om kostfiber och att leva hälsosamt.

Kursavgift:

9.500 kr för privatpersoner, 9.500 kr plus moms 2.375 kr, totalt 11.875 kr för företag. Flera deltagare från samma företag, kontakta oss.

Din arbetsgivare tjänar mycket på att du är frisk och kan därför motiveras att bekosta denna utbildning.

Anmälan sker på curomed.se. Du får en bekräftelse skickad till din epost direkt efter anmälan och faktura kommer i god tid innan kursen

Curomed Utbildning, Håkmark 213, 905 91 UMEÅ, tel 090-38375
info@curomed.se , www.curomed.se