



– sammen om et godt liv med diabetes og en fremtid uden

Diabetesforeningen Lokalafdeling Odsherred inviterer til foredrag med Jane Kudsk

Spis dig fri for type 2-diabetes

Hvordan påvirker det, vi spiser, vores blodsukker og vores sundhed? Og kan ændringer i kosten være med til at gøre en forskel, hvis man har eller er i risiko for at udvikle type 2-diabetes?

Det sætter **Jane Kudsk** fokus på, når hun torsdag den 19. november gæster Asnæs med sit foredrag „**Spis dig fri for type 2-diabetes**“.

 **Torsdag den 19. november 2026 kl. 19.00**

 **Asnæs Skole, Fællesrum C17**
Stadionvej 6, 4550 Asnæs

Foredraget er gratis – men tilmelding er nødvendig

Tilmelding kan ske til:

Jørgen Thomsen

 Tlf. 53 62 72 14

 jth7214@gmail.com



eller via NemTilmeld:

<https://frivilligcenterodsherred.nemtilmeld.dk/7/>

Du kan også tilmelde dig ved at scanne **QR-koden**:

Tilmeldingsfrist: onsdag den 11. november 2026.

Der vil være mulighed for at købe øl og vand under arrangementet.

Om foredraget

Foredraget er åbent for **alle, der er interesserede i kost, blodsukker og type 2-diabetes.**



Det kan være dig, der allerede har type 2-diabetes, har forhøjet blodsukker eller er i risiko for at udvikle type 2-diabetes. Det kan også være dig, der er pårørende – eller ganske enkelt gerne vil vide mere om, hvordan kosten kan påvirke blodsukkeret og kroppen.

Du behøver **hverken have diabetes eller være medlem af Diabetesforeningen** for at deltage. Alle interesserede er meget velkomne.

Det er bogaktuelle **Jane Kudsk**, der står for aftenens foredrag. Jane har en kandidatgrad i fødevarevidenskab og har tidligere arbejdet på sundhedscenteret i Kolding Kommune. De seneste 10 år har hun arbejdet som selvstændig ernæringsvejleder og foredragsholder.

Jane tager udgangspunkt i sin faglige viden og mange års erfaring med ernæring og sundhed. Hun fortæller blandt andet om sit syn på, hvordan vores kost påvirker blodsukkeret, og hvordan ændringer i kostvanerne kan indgå i arbejdet med type 2-diabetes.

Under foredraget kommer Jane blandt andet ind på:

- hvordan forskellige typer mad påvirker blodsukkeret
- hvilken betydning kosten kan have for type 2-diabetes
- hvordan man kan arbejde med sine kostvaner i hverdagen
- Janes erfaringer med ernæring og sundhed
- og hvilke muligheder man selv kan overveje, hvis man ønsker at arbejde med sit blodsukker.

Jane fortæller på en måde, hvor alle kan være med, og der bliver god mulighed for at stille spørgsmål undervejs.

Kom og få inspiration, ny viden og mulighed for at stille dine egne spørgsmål til Jane Kudsk.

Alle interesserede er velkomne – medlemmer såvel som ikke-medlemmer.

Vi glæder os til at byde jer velkommen til en spændende og inspirerende aften i Asnæs.

Husk tilmelding senest onsdag den 11. november 2026.