

## TD ERNÆRINGSTERAPEUT-UTDANNING 2025

Med utdanningen til TD Ernærings terapeut får du del i metodikken Trine Dahlmo har utarbeidet gjennom et langt yrkesliv i sin klinikkpraksis – både kartleggingsmetodikken, kostholdsveiledningen og motivasjonsstrategiene.

Side | 1

**Virkelighetsnære og effektive behandlingsstrategier som din klient med letthet kan gjennomføre i en alminnelig hverdag.**



Du lærer også overordnet hvordan kollegaer i det private- og offentlige helsevesenet arbeider, slik at du kan henvise til relevant behandler og/eller jobbe sammen med dem – til klientens beste.

Lærerne på utdanningen er Trine Dahlmo, Ernærings terapeut og NLP Master Trainer og Tina Bakkejord, fastlege og spesialist i allmenntidmedisin.

Velkommen til utdanning  
Trine og Tina 😊

Sist oppdatert 25.03.2024

Trine Dahlmo  
AKADEMIET

## INNLEDNING

# UTDANNING TIL TD-ERNÆRINGSTERAPEUT

### 1.1 HVA BESTÅR TD ERNÆRINGSTERAPEUTUTDANNINGEN AV?

- 1.1.1 Grunnmedisin
- 1.1.2 VEKS-fag-kurs
- 1.1.3 Trine Dahlmo-metoden
- 1.1.4 TD-Ernæringsterapi
  - 1.1.4.1 Utdannere
  - 1.1.4.2 Ernæringsterapi
  - 1.1.4.3 Urteterapi
  - 1.1.4.4 Motiverende helsearbeid
  - 1.1.4.5 Legens undersøkelser og behandling
  - 1.1.4.6 Terapeutisk strategi
  - 1.1.4.7 Klinikkdirift
- 1.1.5 Helheten

### 1.2 OPPTAK- OG BESTÅTT KRAV

### 1.3 DIN ARBEIDSHVERDAG

- 1.3.1 Godkjenning som naturterapeut
- 1.3.2 Nasjonalt fag-team

## STUDIEPLAN TD-ERNÆRINGSTERAPI

### 1.4 UNDERVISNING OG SELVSTUDIE

- 1.4.1 Undervisningsplan
- 1.4.2 Undervisningssted
- 1.4.3 Innlevering av oppgaver
- 1.4.4 Undervisningsform
- 1.4.5 Pensum

### 1.5 PRIS OG BETALING

### 1.6 KURSSTEDER, OPPHOLD OG REISE

### 1.7 KONTAKT OG PÅMELDING

## INNLEDNING

Som TD Ernæringsterapeut kan du drive privatpraktiserende klinikk hvor du på en motiverende og målrettet måte hjelper dine klienter med å forebygge og bedre helseplager. Dine virkemidler vil være hverdagsmaten, kosttilskudd (vitaminer, mineraler, urter og probiotika) samt din målrettede og motiverende måte å møte dine klienter på.

Side | 3

Ernæringsterapien du lærer på skolen er basert på hva Trine gjennom sin omfattende klinikkpraksis har erfart fungerer i sine klienters liv. Metodene er kombinasjoner av tilnæringsmåter hun selv har utviklet og slike hun har lært på sine utdanninger.

Like viktig som å vite *hva* og *hvordan* innenfor eget fagområdet, vil du også bli kjent med andre behandlingsmetoder og i hvilke tilfeller de bedre kan hjelpe, samt hvor grensene lovformelig og etisk går mellom det offentlige helsevesenet og det private alternativmedisinske. Særlig klientens fastlege vil være en viktig ressurs for deg og felles klient/pasient. Du trenger derfor å ha god kjennskap til hvordan fastlegen utreder og behandler helseplager du kan komme i befatning med. Det vil gjøre deg i stand til å avgjøre når det er riktig å henvise til fastlegesystemet og når det er riktig å tilby ernæringsterapi. Den vil også hjelpe deg å bruke opplysningene fra fastlegens utredning i din egen kartlegging. Denne kunnskapen får du fra din grunnutdanning i anatomi, fysiologi og sykdomslære. I tillegg underviser Tina Bakkejord, fastlege og spesialist i allmenntilleggsmedisin i *Legens utredning og behandling*.

Med et nært samarbeid med andre fagpersoner kan vi sammen jobbe for et felles mål; å bidra til enkeltpersoners helse og velvære, og bedre den norske folkehelsen.

*Sammen utgjør vi et helhetlig helsetilbud.*

Erfaringen fra Trines klinikkpraksis, med sitt nære og kjære forhold til sine klienter og gode samarbeid med sine kollegaer i helsevesenet, har vært hennes store inspirasjonskilde. De har gjort henne til en forkjemper for *Den brede vei*, som innebærer at hennes behandlingsstrategier innebærer så få begrensninger som mulig. Dermed er det overkommelig å følge kostholdet som gir en bedre helse, så lenge som nødvendig.

**Trines ønsker med utdanningen å bidra til at flere får del i de behandlingsstrategiene hun i sin arbeidshverdag opplever har så stor innvirkning på sine klienters trivsel og helse.**

### **Undervisningsform**

Undervisningen er svært praktisk orientert ved at du foruten den teoretiske undervisningen jobber med reelle klientcaser både på samlingene og med egne klienter. Undervisningen er videre delt opp i moduler hvor de første modulene omhandler helseplager mange sliter med og du som TD Ernæringsterapeut vil ha svært gode behandlingsresultater på. Med denne oppbyggingen kan du tidlig i studiet ta imot klienter som vil utgjøre en stor del av din klientmasse som ferdig utdannet TD Ernæringsterapeut. Å gjøre deg erfaringer mens studiet pågår og du er i et trygt og kompetent læringsmiljø er enormt verdifullt.

Faglærerne i studiet vil gjøre alt de kan for at du som student skal oppleve mestring og glede under utdanningen og være godt rustet til din arbeidshverdag som TD Ernæringsterapeut. Vi gleder oss til å følge studentene gjennom utviklende og spennende år og også senere som gode kollegaer.

## 1.1 HVA BESTÅR TD ERNÆRINGSTERAPIUTDANNINGEN AV?

TD Ernæringsterapeututdanningen består av følgende elementer:

**1) Utdanning i grunnmedisin (anatomi, fysiologi og sykdomslære)**

*Kan tas som nettkurs. Kurset varer gjerne ett år på deltid*

**2) Kurs i VEKS-fag**

*Kort nettkurs.*

**3) Trine Dahlmo-kostholdsveiledning**

*Du kan lære deg Trine Dahlmo-metodens kostholdsveiledning ved å utdanne deg til kursholder, eller du kan lære den som en integrert del i Ernæringsterapistudiet*

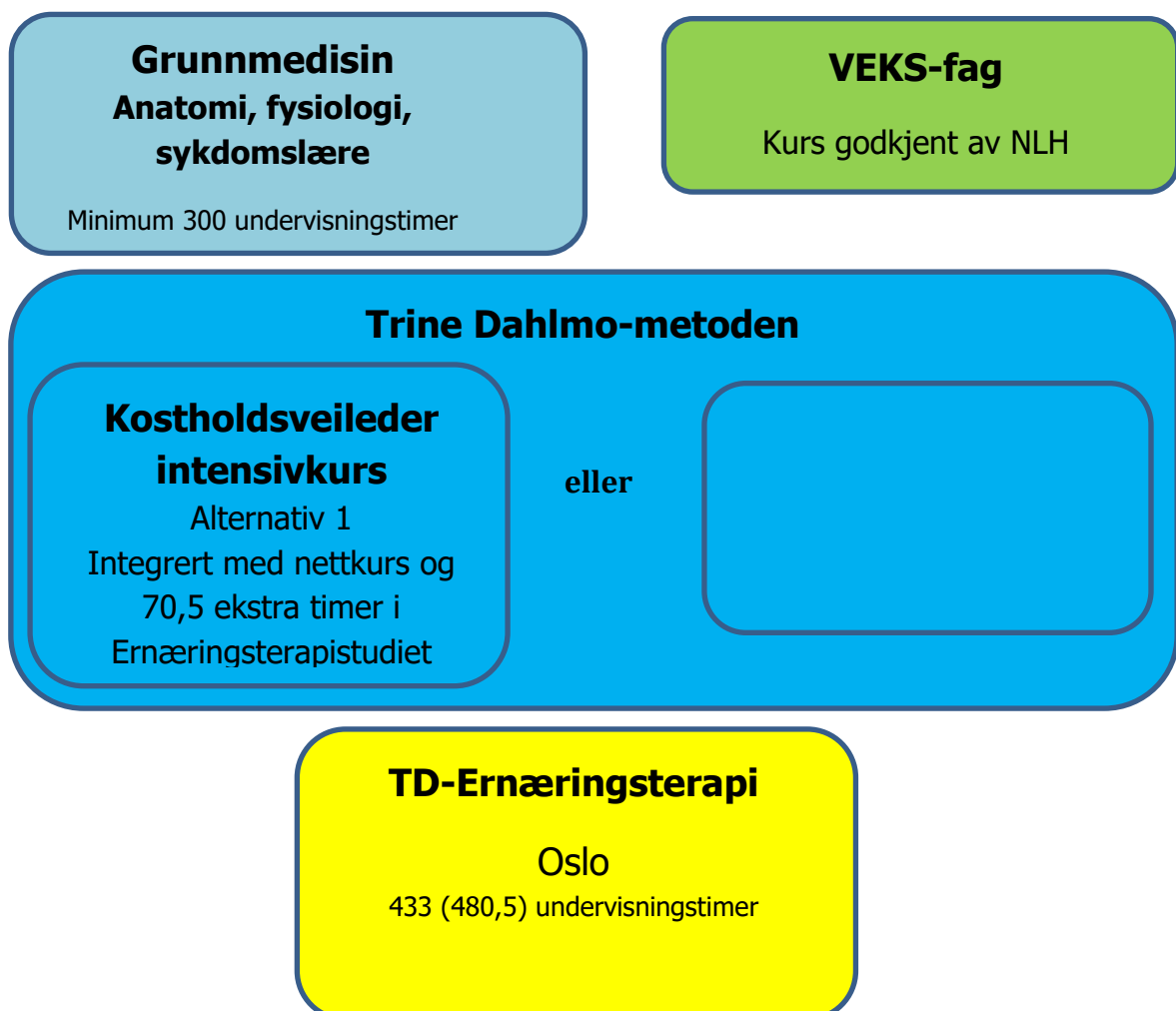
**4) Utdanning i TD Ernæringsterapi**

*Modulbasert deltidsstudie over 2 år. Studieplan følger under*

Side | 5

Når du har gjennomført og bestått alle elementene i utdanningen er du godkjent

TD Ernæringsterapeut.



### **1.1.1 Grunnmedisin**

Utdanning i grunnmedisin gir kompetanse i medisinsk naturvitenskapelig tenkemåte med hovedvekt på anatomi, fysiologi og patologi (sykdomslære). På utdanningen vil du bli kjent med hvordan kroppens celler og organer fungerer, hver for seg og sammen, samt lære om de vanligste sykdommene, både i forhold til årsaksforhold, behandling og prognose. Videre vil du tilegne deg grunnleggende kunnskap om farmakologi, inklusive legemidlers virkningsmekanisme, effekt, interaksjoner og bivirkninger. Denne forståelsen er blant annet avgjørende for å kunne sette deg inn i klientenes medisinske historie og symptombilde – informasjon du trenger for å utarbeide hensiktsmessige tiltaksplaner slik at klienten kan nå sitt helsemål.

Side | 6

Grunnmedisin tas utenom studiet i TD Ernæringsterapi, og kostnadene for utdanningen er ikke inkludert i studieavgiften til TD Ernæringsterapeut. Utdanningen kan tas som klasseromsundervisning eller som nettstudie, eventuelt som en kombinasjon. Studiets omfang skal tilsvare minimum 300 undervisningstimer.

Detaljert studieplan fås av skolen du velger å ta undervisningen hos.

### **1.1.2 VEKS-fag**

VEKS-fag er et kortvarig kurs som kan tas på nett. Kurset omhandler fagene vitenskapslære, etikk, kommunikasjon og samfunnslære. Beskrivelsen under er hentet fra Tunsberg Medisinske skoles beskrivelse av deres VEKS-fagkurs:

Side | 7

Kurs i VEKS-fag skal sikre at alternative behandlere innehar kunnskaper, innsikt og holdninger slik at de kan drive en forsvarlig fagutøvelse i forhold til enkeltmennesker og grupper de har til behandling, og i forhold til samfunn og myndigheter.

#### **Vitenskapslære**

Delen om vitenskapslære skal gi deltakerne forutsetning for å nyttiggjøre seg forskningsbasert kunnskap slik at de kan ta stilling til kunnskapens pålitelighet og relevans for egen virksomhet.

#### **Etikk**

Delen om etikk skal gjøre deltakerne bevisst om at deres profesjonelle yrkesutøvelse og mellommenneskelige relasjoner er tuftet på følgende verdier:

- Å fremme god helse
- Å vise respekt for den enkelte tjenestebroker
- Å sikre personvernet til brukeren
- Å motvirke alle former for diskriminering
- Å samarbeide med andre når dette tjener brukeren og er godkjent av brukeren.

Deltakerne skal utvikle ferdigheter i å reflektere og velge gode løsninger når slike verdier står på spill eller når det oppstår situasjoner som oppleves som vanskelige og konfliktfylte i relasjon til pasienter/brukere. Kunnskapen skal forankres i utøvernes erfaringsverden og praksis. Videre skal innføringen i etikk bidra til å utvikle en bevissthet om det ansvar som følger av å gi behandling særlig når det gjelder personvern og helse.

## **Kommunikasjon**

Delen om kommunikasjon skal bidra til å utvikle deltakernes bevissthet om deres innvirkning på andre mennesker, og utvikle deres ferdigheter i å kommunisere godt med brukere/pasienter.

## **Samfunnslære**

Delen om samfunnslære skal gi grunnleggende kunnskaper om det norske samfunnet, herunder relevant lovverk og aktuelle helse- og sosialtjenester.

Kurs i VEKS-fag tas utenom Trine Dahlmo AS studie i TD Ernæringsterapi, og kostnadene for utdannelsen er ikke inkludert i studieavgiften til TD Ernæringsterapeut. Utdanningen kan tas som klasseromsundervisning eller som nettstudie, eventuelt som en kombinasjon.

Kursets omfang skal tilsvare minimum 50 undervisningstimer og være godkjent av Norges Landsforbund av Homøopraktikere (NLH). NLH har godkjent følgende VEKS-fagkurs:

- VEKS-fag i regi av Tunsberg medisinske skole. Se informasjon på deres nettside [tunmed.no](http://tunmed.no).
- VEKS-fag i regi av NLH. Se informasjon på deres nettside [nlh.onl](http://nlh.onl).

Detaljert studieplan fås av skolen du velger å ta kurset hos.

Studiet i grunnmedisin må være påbegynt og planlagt fullført senest ett halvt år inn i studiet TD Ernæringsterapi.



### 1.1.3 Trine Dahlmo-metoden

Trine Dahlmo utgjør en stor og viktig del av utdanningen og den fremtidige arbeidshverdagen som TD Ernæringsterapeut. Du trenger derfor å kunne denne metoden inngående, både kostholdsforståelsen og den pedagogiske tilnærmingen. Med Trine Dahlmo-metoden kan du hjelpe dine klienter med å regulere vekten og bedre mange av livsstilssykdommene som Trine erfarer er tilknyttet blodsukkerreguleringen. Trine publiserte i 2018 metoden i boken *Lettere* gjennom bokforlaget Cappelen Damm.



Du kan lære Trine Dahlmo-metoden på én av disse måtene

- Sertifiseringskurs til Trine Dahlmo-kursholder
- Intensivkurs i Trine Dahlmo-kostholdsveiledning. Det består av ett nettkurs samt 70,5 timer klasseromsundervisning som er en integrert del av TD Ernæringsterapistudiet.

### 1.1.4 TD Ernæringsterapi

På samlingene i TD Ernæringsterapi tilegner du deg kunnskap om mat og tilskudd som pedagogisk virkemiddel i ernæringsterapien. I undervisningen blir det lagt vekt på virkemiddelets beviselige funksjon, som du kan følge opp ved hjelp av kunnskap om hva du kan forvente av effekt. Vi forholder oss til fakta!

Side | 10



Skolens grunntanke i forhold til ernæringsveiledningen er at jo mer man kan spise for å oppnå sine trivsel- og helsemål, jo mer sannsynlighet er det at kosten følges over tid, og at varige resultater kan oppnås. Den kostholdsveiledningen du lærer på denne utdanningen er derfor alt annet enn fanatisk. Den er tvert i mot svært praktisk rettet og tilpasses hver enkelt persons unike og ulike behov. Det vet vi at dine klienter vil sette svært stor pris på.

Foruten den teoretiske undervisningen vil du i praksis trene på ulike kostholdstiltak. Det innebærer blant annet at du i studietiden gjennomfører prosjektoppgaver som du rapporterer inn til skolen og presenterer for dine medstudenter.

Vi vet av egen erfaring at den kunnskapen man har erfart selv, gir den mest solide forankringen og forståelse for ernæringsfaget.

**Studiet TD Ernæringssterapi består av følgende fag:**

- Ernæringssterapi
- Urteterapi
- Motiverende helsearbeid
- Legens vurdering og behandling
- Terapeutisk strategi
- Klinikkdirft

Du vil ikke i studiet lære alt om alle fag, men lære det som gir best resultat på den mest hensiktsmessige måten. For eksempel; Hvis en tilstand kan behandles både med et kostholdstiltak, urteterapi og kosttilskudd vil du lære hvordan du bruker det mest overkommelige tiltaket. Prinsippet er

**Minst mulig behandling for mest mulig effekt.**

Det vil ofte være kostholdstiltaket som best innfrir dette prinsippet, derfor er hovedvekten av undervisningen tillagt kostholdsveiledningen.

Du lærer hvordan du finner frem til hva konkret som er klientens helseproblem og hvordan du benytter de ulike terapeutiske virkemidlene for å utarbeide en målrettet og personlig tilpasset behandlingsstrategi. Den kan inkludere at du henviser til og/eller samarbeider med andre helseaktører.

Side | 12

Like viktig som å finne den rette behandlingen er å skape en motiverende og givende stund for din klient.

**Prinsipielt er skolens undervisning lagt opp til å lære studentene hvordan i praksis jobbe slik Trine jobber i sin klinikkpraksis, både i sitt møte med klientene og i sitt samspill med sine kollegaer i det private- og offentlige helsevesenet.**

Undervisningen i alle fag er både teoretisk og praktisk, og et stort antall undervisningstimer benyttes til å øve på faktiske klientcaser.

Undervisningen foregår i 6 moduler med innleveringsoppgave etter hver gjennomførte modul. Modulene er sortert i organsystemer hvor du for hver modul får relevant undervisning i helseplager/sykdommer du som TD Ernæringsterapeut kan tilby behandling for. Anatomien, fysiologien og patologien repeteres innledningsvis, deretter kartleggingsmetodikk og behandlingsstrategier. Alle helseplager og sykdommer innenfor hvert organsystem gjennomgås ikke inngående, kun de som Trine har gode behandlingsresultater på. Vanlige og nærliggende helseplager vi som TD Ernærings-terapeuter ikke tilbyr behandling for vil for oversiktens skyld likevel kort bli omtalt.

Etter hvert som du modul for modul bygger på din kunnskap vil undervisningen gradvis gå over til å omhandle både de tidligere gjennomgåtte tema samt den aktuelle modulens nye tilstander



### 1.1.4.1 UTDANNERE

#### Tina Bakkejord



Tina underviser i *Legens undersøkelser og behandling*.

Tina har jobbet som fastlege i Mo i Rana siden 2010 og som spesialist i allmennmedisin siden 2017. Hun har også jobbet ved voksenpsykiatrisk poliklinikk.

Tina er kjent for å møte sine pasienter på en nær og folkelig måte med fokus på hele mennesker – både kropp og sinn.

Gled deg til å møte vår egen folkekjære og dyktige Tina.

Side | 13

#### Trine Dahlmo



Trine underviser i studiets øvrige fag. Hun har siden 2000 jobbet som ernæringsterapeut, kurs og foredragsholder og videre-utdannet seg senere til NLP Coach. Hun er har gitt ut flere bøker hvor hun deler sine metoder for å bli frisk – med enkle grep, bl.a Lettere (Cappelen Damm) og Frisk med irritabel tarm (Healthinspirer publishing)

Trine ønsker med sitt virke å gjøre trivsel og helse mer tilgjengelig i samfunnet og å bidra til godt kollegialt samarbeid mellom de private og offentlige helseaktørene.

**De som møter Tina og Trine vil oppleve at de har et stort overblikk og forståelse for både fysiske og mentale prosesser og at de har en svært helhetlig og praktisk tilnærming til hvordan pasientene/klientene kan bedre sin helse og hverdag.**

## Fagene i TD Ernæringsterapi

### 1.1.4.2 Ernæringsterapi

Når vi bruker mat og kosttilskudd som middel for å oppnå en positiv helseeffekt, kalles det ernæringsterapi.

Side | 14



*For ordens skyld: Skolen eller faglærerne mottar ikke sponsing og de distribuerer heller ikke kosttilskudd eller andre terapeutiske virkemiddel*

Faget *Ernæringsterapi* gir studentene en kunnskapsbase innen fagområdet ernæring. Undervisningen har som hensikt å gi studentene kunnskap om ernæring som terapeutisk virkemiddel. Fokuset i undervisningen legges på praktisk ernæring. Ernæringsfaget presenteres ut fra en grunntanke om at vi alle er unike individer med ulike ernæringsmessige behov. Ernæringspensumet læres både teoretisk og praktisk, noe som krever betydelig egeninnsats av studenten.

Mat er foruten dens kjemiske effekt på kroppens mange systemer så mye mer. Mat er også nytelse, glede, trøst, fellesskap og feiring.

Hvordan man som terapeut pedagogisk presenterer de kostholdstiltakene som er tiltenkt å gi kunden en helseeffekt, er derfor av avgjørende betydning. For at klienten med glede skal ønske å følge et kosthold over tid er det viktig å ha et positivt forhold til mat og en personlig tilpasset og realistisk kostholdsplan som det er mulig å følge hele veien frem til resultatet.

*Mennesker kan ikke tilpasses kosthold,  
kosthold må tilpasses mennesker,*

*Sitat fra Lettere av Trine Dahlmo*





### 1.1.4.3 Urteterapi

Urteterapi er basert på mange tusen års kunnskap om de urtene og plantene som har vært tilgjengelig for menneskene i dets historie. I dag vet vi mye mer om urtenes virkning, da det forskes intenst både i inn- og utland på fagområdet. Resultatene fra forskningen, kombinert med den empiriske (erfaringsbaserte) kunnskapen har bidratt til at urtemedisin er blitt en anerkjent terapeutisk behandlingsform også i vestlige land.



Urter kan tas i flere ulike former

- Som urteekstrakter. Terapeuten utarbeider en resept med en kombinasjon av flere urter tilpasset den enkelte klients behov, og bestiller fra urteapotek.
- Som krydder i maten
- Som urteuttrekk i vann – altså urtete
- Som kosttilskudd i kapsler eller som tørret pulver

Urteterapien du møter i studiet er basert på alle ovennevnte former.

Du vil i studiet lære deg de grunnleggende prinsippene for hvordan du benytter urter i terapeutisk øyemed. Du vil bli kjent med de aktive phytokjemiske stoffene i plantene, den terapeutiske doseringen av urtene, eventuelle interaksjoner med konvensjonell medisin, og sammensetning av personlig tilpassede urteblandinger.



Undervisning i urteterapi har fått en begrenset plass i studiet da kostholdstiltak eller kosttilskudd oftest vil være det enkleste tiltaket som gir den tiltenkte helseforbedringen. I noen tilfeller vil imidlertid urteterapien ha avgjørende betydning for å kunne løse helseproblemet, og det er i slike tilfeller du trenger kunnskap om hvordan du på en trygg og målrettet måte bruker denne potente terapiformen.

#### **1.1.4.4 Motiverende helsearbeid**

Faget motiverende helsearbeid går som en rød tråd gjennom hele studiet og vil hjelpe deg å motivere og veilede dine klienter på en strukturert og gledesfylt måte. Faget er basert på pedagogiske modeller fra Nevro Lingvistisk Programmering (NLP) og fremgangsmåter Trine selv har utarbeidet.

All verdens kunnskap om hva som er riktig å gjøre vil ikke nå frem til din klient om du ikke lykkes med å skape tillitt, engasjement og motivasjon for din klientens viktige prosjekt. Kunnskapene du får med deg fra faget Motiverende helsearbeid er forskjellen som gjør det mulig å aktivere din øvrige kunnskap i møte med dine klienter.



I undervisning om *motiverende helsearbeid* lærer du deg hvordan du kan forholde deg til dine klienters prosess på en motiverende og målrettet måte. Du vil med undervisningen øke din kompetanse innen særlig relasjonsbygging, motivasjon- og målstrategier.

For å være den beste du kan være for dine klienter, trenger du også å kjenne deg selv og hvordan du kan samhandle med andre på en god måte. Undervisningen vil derfor like mye handle om deg og din personlige utvikling, som din klients.

Det legges særlig stor vekt på å lære gode kommunikasjonsstrategier, atferdsmessig fleksibilitet samt resultatorientert handlings- og tankesett. Å etablere disse metodene i din naturlige væremåte er en prosess som tar tid. De vil naturlig komme gjennom din utdanning ved at du lærer dem teoretisk og deretter trener på å bruke dem både undervisningsdagene og i din hverdag.

Undervisningen i Motiverende helsearbeid vil skje på flere av samlingene og dessuten være en integrert del av all undervisning. Samlingen i Italia er i stor grad viet NLP som virkemiddel for egenutvikling og motiverende helsearbeid og blir et deilig faglig krydder i herlige omgivelser.

Både NLPs og Trines metoder er målrettede og praktisk gjennomførbare, i tillegg til at de har et grunnleggende positivt syn på menneskers ressurser og muligheter. Med tilnærmingen du lærer i faget Motiverende helsearbeid vil din klient oppleve å spille en aktiv rolle på sitt eget lag.

**Motiverende helsearbeid sammen med de øvrige kunnskapene fra studiet utgjør en handlekraftig tilnærming til klientenes ønskede resultater.**

### 1.1.4.5 Legens undersøkelser og behandling

Din nærmeste kollega i helsevesenet vil i praksis bli klientens fastlege. Dere vil i mange tilfeller jobbe fra hver deres kant med samme problemstilling hos felles klient/pasient mens det andre ganger blir riktig at kun én av dere følger opp klienten/pasienten.

Side | 19

Med et tidvis overlappende fagområde til fastlegen trenger du å ha god kunnskap om legens metodikk, både kartleggings- og behandlingsrutinene. Du trenger også å vite hvor det etiske og juridiske skillet går mellom fastlegens og din rolle i helsevesenet.

Tina Bakkejord vil være skolens utdanner i faget *Legens undersøkelse og behandling* hvor hun underviser i helseplager vi TD Ernæringsterapeuter jobber med, eventuelt har et likt symptombilde og vi ikke skal jobbe med. Undervisningen vil i hovedsak gi deg følgende kunnskap:

- Hvilke undersøkelser legen gjør/henviser til for relevante helseplager.
- Hva undersøkelser som blodprøver, ultralyd, scopi mv er tenkt å avdekke.
- Hva undersøkelsene gir av informasjon.
- Hvilke tiltak som vanligvis igangsettes ved de påviste tilstandene.



Kunnskapene fra *Legens undersøkelser og behandling* sammen med kunnskapene fra studiets øvrige fag vil sette deg i stand til å møte din klient på en helhetlig måte som ivaretar klientens beste. Den vil også gi deg kunnskap som gjør deg i stand til å skjønne din rolle som en del av helsevesenet på en profesjonell måte.

#### 1.1.4.6 Terapeutisk strategi

Terapeutisk strategi vil utgjøre en stor del av undervisningen og går som en rød tråd gjennom hele studiet. I denne undervisningen bindes all kunnskapen fra samlingen du er på sammen med forutgående undervisning til konkrete og praktiske kartleggings- og behandlingsstrategier. Du lærer deg hvordan du skal finne ut hva konkret klientens helseproblem er og hvordan du setter sammen relevante tiltaksplaner. Disse vil bestå av de til enhver tid mest hensiktsmessige virkemidlene fra kostholdsveiledningen, urteterapien, motiverende helsearbeid eller andre terapiformer. Der andre kan hjelpe bedre enn oss, skal vi henvise til behandling der det er aktuelt.

**Like viktig som å lære hvordan du skal behandle, er det viktig å lære når du ikke skal behandle, eventuelt behandle i samråd med relevant helsepersonell.**

Selv om undervisning i anatomi, fysiologi og sykdomslære foregår på din utdanning i grunnmedisin, starter vi undervisningen i hvert organsystem med en gjennomgang av disse fagene. Formålet er at studentene skal ha friskt i minnet hvordan kroppens deler fungerer hver for seg og sammen, før vi tar fatt på de terapeutiske strategiene. Denne undervisningen gir deg også pedagogiske forklaringsmodeller du kan bruke når du veileder dine klienter.

Gitt viktigheten av å kunne sette klientenes mange små og store symptomer samt informasjon fra andre behandlere i et system som kan avstedkomme en relevant behandlingsstrategi, er det satt av betydelig tid i utdanningen på å trene på å kartlegge en klients helsetilstand, vurdere betydningen av den informasjonen som fremkommer, og utarbeide relevante behandlingsstrategier.

Kartleggingsmetodikken er basert på spørreteknikk hvor du støtter deg til kartleggings skjema din klient fyller i og tar med til kartleggingstimen. I tillegg vil det ofte være relevant å innhente informasjon fra kollegaer, bla. fysioterapeut og fastlege.

### 1.1.4.7 Klinikdrift

Skolens ambisjoner på dine vegne er ikke bare at du skal bli en dyktig behandler, men at du også skal bli en dyktig bedriftsleder, slik at du kan leve av dine kunnskaper. Det trenger ikke å være en konflikt mellom det å være en som hjelper og har omsorg for andre og det å skape en god og forutsigbar inntekt. Tvert i mot er det å klare seg godt økonomisk en forutsetning for å kunne tilby den hjelpen som så mange trenger.

Trine som underviser i klinikdrift er utdannet økonom på handelshøyskolen BI og har selv drevet full tids praksis siden år 2001 i selvstendig praksis. Hun er i dag eier og daglig leder av tre selskaper i konsern, og vet hva som skal til for å lykkes med å skape og drive en lønnsom bedrift. Hun ønsker at flere skal klare det samme, og vil dele av sin erfaring slik at du får innspill til hvordan du kan drive en lønnsom klinikpraksis.

### 1.1.5 Helheten

Utdanningen til TD Ernærings-terapeut vil gi deg de grunnkunnskapene, pedagogiske- og strategiske verktøyene du trenger for en arbeidshverdag hvor du inspirerer andre mennesker til å finne sin personlige vei til et friskere liv.

Du kommer ikke til å lære alt om alle sykdommer eller alt om alle grunnfagene. Du kommer derimot til å lære deg mye om de tilstandene og sykdommene vi som TD Ernærings-terapeuter har svært gode behandlingsresultatet på, og du vil lære deg en måte å resonere deg frem til hvordan sette opp målrettede og gjennomførbare tiltaksplaner som vil gi beviselige resultater hos dine klienter.

Pedagogikken du lærer i *Motiverende helsearbeid* vil dessuten gjøre deg til en motiverende og handlekraftig terapeut med stor evne til å lære av erfaringer og tilpasse behandlingen til den enkelte klients unike og ulike behov.

**Studiet har som formål å gjøre studenten til praktisk orienterte terapeut som evner å møte alle mulige mennesker med alle mulige forutsetninger på en motiverende og handlekraftig måte.**

## 1.2 OPPTAK OG BESTÅTT KRAV

### Opptakskrav

Grunnleggende utdanning i anatomi, fysiologi og sykdomslære. Studiet i grunnmedisin må eventuelt være påbegynt.

### Bestått krav

Alle momentene under må være gjennomført før du kan gå opp til avsluttende eksamen. Eksamen vil omfatte alle fagene nevnt under.

- **Bestått grunnmedisin**, tilsvarende minimum 300 undervisningstimer. Om du ikke allerede har denne utdanningen, tas den utenom skolen. Det finnes flere studier i grunnmedisin å velge mellom. Oversikt over beståttkrav fås av den skolen du velger.
- Bestått kurs i **VEKS-fag**, godkjent av NLH. Det finnes to ulike kurs i VEKS-fag å velge mellom. Oversikt over bestått krav fås av den skolen du velger. Se informasjon under punkt 1.1.2.
- Bestått sertifiseringskurs i Trine Dahlmo-metoden, enten som sertifisert Lettere hverdag-kursholder eller ved å melde seg på ernæringsterapistudiets versjon som inkluderer intensivkurs som Trine Dahlmo kostholdsveileder.
- Bestått utdanning i **TD Ernæringsterapi**. Bestått kravene er:

**Være til stede ved all undervisning.** Skolen har satt krav om 100 % deltakelse på all undervisning da vi mener det er nødvendig at du får med deg all undervisning for å tilegne deg den kompetansen du trenger for å veilede andre til et friskere liv.

Skolen tar med dette kravet et faglig og etisk ansvar for at ernæringsterapeutene som utdannes hos oss skal ha en kompetanse som skolen, kollegaer og den uteksaminerte skal være bekjent av, og stolte av. Det skal ikke være noen tvil om at et godkjenningsbevis fra Trine Dahlmo-akademiet er et kvalitetsbevis som gir tillitt både fra klienter og kollegaer.

I løpet av studietiden på TD Ernæringsterapeututdanningen sender du inn totalt **6 hovedoppgaver**. Disse rettes, kommenteres og gis bestått/ikke bestått. Om du ikke består innsendingene, gis du muligheten til å justere din oppgave og sende den inn på nytt.

Du sender i tillegg inn **6 klientutredninger**. Disse rettes, kommenteres og gis bestått/ikke bestått. Om du ikke består innsendingene, gis du muligheten til å justere din oppgave og sende den inn på nytt

**Din praktiske tilnærming** til ernæringsterapien og motiverende helsearbeid evalueres fortløpende, både i undervisningshelgene og i dine innleveringer. Det vil bli lagt vekt på at du evner å møte dine klienters helhetlige behov, utøver den pedagogiske tilnærmingen du lærer i Motiverende helsearbeid og evner å samarbeide med andre helseaktører på en kollegialt god måte, hele tiden med klientens beste i mente.

### 1.3 DIN ARBEIDSHVERDAG

Etter endt utdanning er du fri til å benytte din utdanning slik du ønsker det. Du kan velge å organisere deg i utøverorganisasjonen Norges Landsforbund av Homøopraktikere (NLH) og du er også velkommen til å bli med i Trine Dahlmo nasjonale fag-team til de betingelser som er satt.

#### 1.3.1 Godkjenning som naturterapeut

En TD Ernæringsterapeut vil som yrkesutøver juridisk sett tilhøre kategorien naturterapeut.

Trine Dahlmo AS sin utdanning til TD Ernæringsterapeut er godkjent av Norges Landsforbund av Homøopraktikere (NLH). Når du har bestått utdanningen som TD Ernæringsterapeut, har du derfor muligheten til å søke medlemskap i dette forbundet. Et slikt medlemskap gjør at du kan registrere deg i Brønnøysundsregistrenes alternativregister, noe som gir deg et kvalitetsstempel som yrkesutøver.

Se NLHs nettside: <http://www.nlh.onl/>

#### 1.3.2 Trine Dahlmo-fagteam

Trine Dahlmo fag-team består av faglig- og mellommenneskelig kompetente yrkesutøver som brenner for å gjøre trivsel og helse mer tilgjengelig i samfunnet. Pr nå består fag-teamet av

- Trine Dahlmo kursholdere
- Trine Dahlmo kostholdsveiledere
- Trine Dahlmo ernæringsterapeuter

Vi samarbeider internt i fag-temaet og med andre yrkesutøver som jobber for samme sak som oss. Om du som sertifisert TD Ernæringsterapeut ønsker å tilslutte deg vårt fag-team er du velkommen til det. Mot en årlig lisensavgift blir du tilgjengelig via nettsiden trinedahlmo.no, får tilgang til markedsføringsmateriell og support fra support-team. Du er også hjertelig velkommen til å delta på events og fagsamlinger til kostpris.



# Tripe Dahlmo AKADEMIET

## Studieplan TD Ernæringsterapi

## 1.4 UNDERVISNING OG SELVSTUDIE

### 1.4.1 undervisningsplan

Undervisning	Tider og tema	Underviser
<b>Kostholdsveileder intensiv forkurs</b>	<b>Trine Dahlmo nettkurs</b>	
<b>2025</b>		
<b>Kostholdsveileder Intensiv – Del 1 av 2</b>	5. mars – 9. mars 2025 (Mo i Rana) 08:30-17:00 alle dager	Trine Dahlmo
<b>MODUL 1</b>	<b>Kostholdskunnskap</b>	
Samling 1 – 3 dg	4. april – 6. april (Oslo)	Trine Dahlmo
Samling 2 – 3 dg	9. mai – 11. mai (Oslo)	Trine Dahlmo
Innleveringsoppgave	Senest mandag 16. juni 2025, kl 08:00	
<b>MODUL 2</b>	<b>Fordøyelsessystemet</b>	
Samling 3 – 4 dg	6. juni – 9. juni (Oslo)	Tina Bakkejord og Trine Dahlmo
Samling 4 – 4 dg	4. juli – 7. juli (Oslo)	Trine Dahlmo
Innleveringsoppgave og 2 klient caser	Senest mandag 15. september 2025, kl 08:00	
Du kan ved godkjent oppgave tilby klienter behandling for en rekke andre mage- tarmsplager		
<b>Kostholdsveileder Intensiv – Del 2 av 2</b>	16. september – 18. september (Oslo)	Trine Dahlmo
<b>MODUL 3</b>	<b>Allergi, annen matoverfølsomhet</b>	
Samling 5 – 3 dg	19. september – 21. september (Oslo)	Trine Dahlmo
Samling 6 – 3 dg	24. oktober – 26. oktober (Oslo)	Trine Dahlmo
Innleveringsoppgave og 2 klient caser	Senest mandag 1. desember 2025, kl 08:00	
Du kan ved godkjent oppgave tilby klienter behandling for helseplager gjennomgått til og med modul 3		
<b>2026</b>		
<b>MODUL 4</b>	<b>Det endokrine systemet, kretsløpet</b>	
Samling 6 – 3 dg	9. januar – 11. januar (Oslo)	Tina Bakkejord og Trine Dahlmo
Samling 7 – 3 dg	20. februar – 22. februar (Oslo)	Trine Dahlmo
Innleveringsoppgave og 2 klient caser	Senest mandag 27. april 2026, kl 08:00	
Du kan ved godkjent oppgave i tillegg tilby klienter behandling for helseplager gjennomgått til og med modul 4 Bruk nå våren til å omsette all din kunnskap i praksis.		
<b>MODUL 5</b>	<b>Immunforsvaret, hud og bevegelsesapparatet,</b>	
Samling 8 – 3 dg	24. april – 26. april (Oslo)	
Samling 9 – 4 dg	2. juli – 5. juli (Oslo)	Tina Bakkejord og Trine Dahlmo
Samling 10 – 4 dg	20. august – 23. august (Oslo)	Trine Dahlmo
Innleveringsoppgave og 2 klient caser	Senest mandag 28. september 2026, kl 08:00	
Du kan ved godkjent oppgave tilby klienter behandling for helseplager gjennomgått til og med modul 5		
<b>MODUL 6</b>	<b>Motiverende helsearbeid, NLP</b>	
Samling 10 – 6 dg (39 t) *	1. oktober – 6. oktober. (Italia) Én dag er fridag.	Trine Dahlmo
Samling 11 – 3 dg (20 t) *	11. desember – 13. desember (Oslo) Avslutningsmiddag lørdag ettermiddag	Trine Dahlmo
Innleveringsoppgave	Senest mandag 15. februar -27, kl 08:00	
Du kan ved godkjent oppgave tilby klienter behandling for helseplager gjennomgått til og med modul 6		
Avsluttende eksamen	Søndag 28. mars, kl 09:00 – 14:00 (5 timer) Multipl choiceoppgave	

Tider i Oslo: Fredager 12:30-21:00. Siste dag 08:30-16:00 Øvrige dager: 08:30-17:00

## Undervisning

Du kan gjennomføre studiet med to ulike alternativer

### Alternativ 1 - Om du er utdannet/skal utdanne deg til Trine Dahlmo-kursholder

Da starter din utdanning med modul 1, den 2. april 2025.

Side | 27

### Alternativ 2 – Du skal ikke utdanne deg til Trine Dahlmo-kursholder

Da starter din utdanning med ett forkurs på nett og din første samling til klasseromsundervisning blir 2. april 2025, som er del 1 av 2 for å bli TD Kostholdsveileder. Undervisningen følges av en innleveringsoppgave. Del 2 kommer i modul 3. Etter gjennomført undervisning i tema TD Kostholdsveiledning, gjennomføres en multippel choice oppgave.

For-kurset på nett samt support gjøres tilgjengelig for studenten ved påmelding, og må senest være påbegynt 2 måneder før første samling.

Vi anbefaler deg å jobbe kontinuerlig og i dybden med studiet og med dine oppgaver. Når du til enhver tid er ajour med å lese pensumlitteratur, besvare oppgaver og utføre dine prosjektoppgaver, vil du få optimalt igjen for din investering og anstrengelse. Du vil til og med spare tid med denne fremgangsmåten da du vil få mer ut av undervisningen på samlingene. Ditt systematiske og målrettede arbeid vil gi deg en solid plattform for dine eksamener og ditt fremtidige møte med dine klienter. Det forventes at du før hver samling har lest gjennom anatomi, fysiologi og sykdomslære for de organsystemene det skal undervises i. **Legg merke til at det er flere undervisningstimer og innsendingsoppgaver det første året enn det andre. Det er fordi det skal være mulig for deg å gradvis bygge opp din klinikkpraksis mens du er student. Klinikkpraksisen etableres og drives i egen regi. Vi anbefaler deg å gjøre plass i din hverdag til ekstra studietid dette første året.**

## 1.4.2 Undervisningssted

### Oslo



Side | 28

Sted: Nord-Norges hus i Oslo, Nedre Slottsgate 11. Kurssteder er sentralt, rett ved Stortinget, slik at du har tilgang til hovedstadens mange tilbud når du er på samling.

### Piemonte, Italia



Sted: Hos kollega Eve Aksnes kurscenter i Italia. Her hygger vi oss sammen ved hennes vakre kurscenter i fredelige omgivelser i Piemonte. Vi starter dagen med Eve-Yoga og koser oss sammen på ettermiddagene med matlaging og sosialt samvær.



### 1.4.3 Innlevering av oppgaver

Alle oppgaver sendes pr mail i word-format til trine@trinedahlmo.no innen fristen oppgitt i tidsplanen over. Oppgaven blir rettet og besvart innen 14 dager etter innleveringsfristen. Oppgaver som sendes inn etter innleveringsfristen kan det ta lengre tid å få tilbakemelding på.

### 1.4.4 Undervisningsform

I en bransje hvor vi har med mennesker å gjøre mener vi at vi skaper de mest kompetente terapeutene gjennom klasseundervisning. I klasseundervisningen får du muligheten til å utveksle erfaringer og funderinger med andre, stille spørsmål og høre de spørsmålene dine medstudenter stiller. Du får også tilgang til din undervisers og medstudenters erfaringer og eksempler, som ikke står i studiematerialet. Klasseundervisning vil gi deg mer enn det du kan tilegne deg av kunnskap ved å lese på egenhånd. I vår undervisning ønsker vi dialog og spørsmål velkommen.

*Sammen skaper vi et fruktbart læringsmiljø.*

Foruten nettkurset i sertifiseringskurs til Trine Dahlmo- kursholder eller Kostholdsveileder har vi valgt å holde kun samlingsbasert undervisning. Foruten den teoretiske opplæringen du får på samlingene får du også erfare hvordan din fremtidige arbeidsdag kan bli ved at du trener på rutiner for klientbehandling. Denne treningen foregår sammen med dine medstudenter og vil pågå gjennom hele studieforløpet. Du bruker da alt du har lært på de forutgående samlingene og jobber med den praktiske tilnærmingen til klientens måloppnåelse. Det er i tillegg satt av betydelig tid på samlingene på å trene på virkelige klientcaser.

Denne treningen er avgjørende for at du som uteksaminert TD Ernæringsterapeut skal være forberedt på den hverdagen du vil møte i din klinikkpraksis. Undervisningen er lagt opp slik at du allerede etter bestått innlevering av modul 2 kan ta imot klienter i egen studentpraksis. Forbered deg derfor så tidlig som mulig på å finne deg et sted du kan ta imot klienter.

Du driver din klinikk selvstendig i eget firma. Etter hvert som utdanningen skrider frem kan du utvide ditt repertoar av hva du kan behandle.

All undervisning og support foregår på samlingene og i form av feedback på innleveringsoppgavene og klientcasene. Vi oppretter også en studiegruppe hvor studentene kan utveksle spørsmål og erfaringer med hverandre. Du oppfordres til å ta med problemstillinger til undervisningshelgene slik at du kan få innspill og veiledning fra underviserne og dine medstudenter.



**Å gjøre erfaringer med egne klienter mens du fremdeles er i utdanning og har tilgang til dine læreres faglige støtte og support vil ha avgjørende betydning for utvikling av din kompetanse.**

### 1.4.5 Pensum

Ditt studiemateriell vil bestå av nettkurs, bøker og kompendier fra pensumlisten. Dine faglærere vil i tillegg tilføye materiell i forbindelse med samlingene. Det meste av undervisningsmaterialet er på norsk, og noe er på dansk eller engelsk.

**Pensumliste:**

Pensum i studiet har som formål å bidra til gode grunnkunnskaper i ernæringsfaget samt hva ulike helseaktørers vinkling til det. Vi er ikke nødvendigvis enige i alt, men ønsker å ha kjennskap til ulike synspunkter – både for å ha overblikk over de gjeldende kostholdsfilosofiene våre klienter møter, bli inspirert av våre kollegaer og for å finne elementer av enighet i tilsynelatende motstridende filosofier.

Om ikke annet er nevnt, er hele boken pensum. Om ikke annet er nevnt skaffer du og bekoster materialet selv. Om utgivelsen er utgått kan annen utgivelse av boken skaffes.

«**Grunnleggende ernæringslære**» av Sigmund A. Anderssen, Anette Hjartåker, Hanne Müller, Jan I. Pedersen, ISBN: 9788205426566.

- Pkt 1.2 Næringsstoffer, matvarer og kosthold
- Pkt 3.3 Bruk av kostmodeller
- Pkt 3,4 Kostholdet i Norge i dag og tidligere
- Pkt 4,1 Vekst og vekt
- Pkt 5.5 Regulering av energibalansen
- Kapittel 6 – Matens vei gjennom kroppen
- Kapittel 7 – De energigivende næringsstoffene
- Kapittel 8 – Omsetning av de energigivende næringsstoffene
- Kapittel 9 – Vann og elektrolytter
- Kapittel 10 – Vitaminer
- Kapittel 11 – Mineralstoffer og sporelementer
- Kapittel 12 – Anbefalinger for tilførsel av næringsstoffer og fysisk Aktivitet. Inkl. publikasjon fra helserådet, henvist til på s 304.
- Kapittel 13 – Kosthold og helse
- Kapittel 14 – Fysisk aktivitet og helse
- Kapittel 16 – Norsk ernæringspolitikk
- Vedlegg 3 – Norske anbefalinger for ernæring og fysisk aktivitet
- Vedlegg 4 – «Kostråd for å fremme folkehelsen og forebygge kroniske sykdommer. Metodologi og vitenskapelig kunnskapsgrunnlag.



«**Den store boken om vitaminer og mineraler**» av Abram Hoffer og Andrew W. Saul, ISBN 978-82-92605-93-6.

«**Nye Vitaminrevolusjonen**» av Edda Espeland, Knut Flytlie og Knut T. Flytlie. ISBN: 9788202438968

«**Mat for livet**» av Fedon Lindberg, ISBN 9788202368890 (eller annen utgave)

«**Lettere, slank med fornuft**» av Trine Dahlmo. ISBN 9788202620165

«**Frisk med irritabel tarm**» av Trine Dahlmo. ISBN 978-82-690700-3-3

«**Roede metoden**» av Jeanette Roede, ISBN: P9788282688079 (eller annen utgave)

«**Franske kvinner blir ikke fete**» av Mireille Guiliano, ISBN 9788272014918

«**Treningsuksess med lavkarbo**» av Ferry, Schück, Hallstensen, ISBN: 9788292605615

«**Spis deg ned i vekt**» av Sten Sture Skaldeman, ISBN 9788292605202 (eller annen utgave)

«**Frisk med lavkarbo**» av Sofie Hexeberg, ISBN 9788202439002 (eller annen utgave)

«**Plantebasert ernæring**» av Marte Bergseng og Vigdis Elise Hafsten, ISBN 9788299868235.

«**Spis deg fri**» av Irina Lee, ISBN 978-82-999614-2-4

«**Tarmens medisin**» av Berit Nordstrand, ISBN 978-82-05-50691-6

Nettsiden og YouTube kanalen **Trine Dahlmo**. Du trenger å ha god kjennskap til oppbyggingen og innholdet i disse mediene.

**Fag: Urteterapi**

**Kompendium i Plantemedisin** av Trine Dahlmo. Kompendiet er inkludert i studieavgiften og mottas på første undervisningsdag om temaet.

**Fag: Motiverende helsearbeid**

**Kompendium i motiverende helsearbeid** av Trine Dahlmo. Kompendiet er inkludert i studieavgiften og mottas på første undervisningsdag om temaet.

**Fag: Terapeutisk strategi**

**Kompendium i terapeutisk strategi** av Trine Dahlmo. Kompendiet er inkludert i studieavgiften og mottas på undervisningsdagene om aktuelle tema.

«**Det store kolesterolbedraget**» av Malcolm Kendrick, ISBN 9788292605608

«**Sunn tarm, klart hode**» av David Perlmutter, ISBN 9788202493585

Nettsiden <https://nhi.no/>. Du vil før samlingene få informasjon om hvilke sider du trenger å lese/skrive ut.

## 1.5 PRIS OG BETALING

For å holde studieavgiften lav har vi valgt en modell med færre men lengre samlinger, hvor det er relativt mange undervisningstimer. Med vekslende undervisningsform og ikke minst et veldig interessant stoff erfarer vi at det vil fungere veldig fint.

### Pris for studiet

Alternativ 1 for deg som skal/er utdannet kursholder t.o.m. modul 2, lettere hverdag: Kr 82.000,-. Alternativ 2, som inkluderer intensivkurs til TD Kostholdsveileder: kr 89.500,-  
Undervisning er fritatt merverdiavgift. Depositum hhv. kr 6.000,-/kr 8.000,- betales ved påmelding. Hovedbeløpet faktureres med forfall 15. januar 2025. Du kan evt. betale kr 50.000,- av studieavgiften med KLARNA. Gebyr til KLARNA tilløper

Reise, opphold og diett dekkes av studenten. Det er satt av 1 time til lunsj hver dag, som kan nytes med medbragt mat eller på en av byens trivelige spisesteder. Andre tider gjelder ved oppholdet i Piemonte.

## 1.6 KONTAKT OG PÅMELDING

### Trine Dahlmo AS

Roald Amundsens gate 6b  
8624 Mo I Rana

Mail: [trine@trinedahlmo.no](mailto:trine@trinedahlmo.no)

Tlf: 99 444 034

Nettside: [www.trinedahlmo.no](http://www.trinedahlmo.no)

YouTube: Trine Dahlmo

Facebook: Trine Dahlmo

Instagram: @trinedahlmo

Trine ønsker å snakke med de som melder seg på studiet, før påmelding sendes inn. Ta bare kontakt pr mail [trine@trinedahlmo.no](mailto:trine@trinedahlmo.no) for å avtale trivelig og oppklarende samtale.

Etter samtalen får du tilsendt påmeldingsskjema og skolens regelverk - som du fyller ut, signerer og mailer/poster i retur.

Velkommen! 😊