

SPIS OG LEV DIG RASK VED VELFÆRDSSYGDOMME MED UMAHRO



Dag 1 - Hvor slemt står det til? Og hvorfor? Hvor kan du starte med det samme?

Umahro Cadogan • Madens og sundhedens mastermind

Du kan spise og leve dig rask

Food Can Change Your Life

Fra syg til rask • Fra usund til sund • Fra sund til personlig
toppræstation • Mad der er medicin forklædt som himmerigsmundfulde



PLANEN

- Live træning hver aften kl. 20:00-21:00-ish i aften samt mandag og tirsdag aften
- "Sundhedslektier" efter hver live-session til næste dag
- Giv den fuld gas i FaceBook-gruppen

Dag 1

Det første skridt, hvis du er
ramt eller i risiko

Dag 2

Personlig sundhed: Find det,
der virker for dig og din
sygdomsrisiko

Dag 3

Sådan vender du
udviklingen





DET BEDSTE OM LIVSSTILS- OG VELFÆRDSSYGDOMME FRA MINE 25 ÅRS ARBEJDE MED SUNDHED

A man with a shaved head and black-rimmed glasses is leaning forward on a kitchen counter. He is wearing a blue button-down shirt that is open at the collar. He has a slight smile and is looking towards the camera. In the background, a kitchen wall with various tools hanging on it is visible. In the foreground, a jar of red jam and a knife are partially visible on the counter.

HVEM ER JEG?

Kendt som madens og sundhedens mastermind



(OSCAR) UMAHRO CADOGAN

19.03.1977

KRONOLOGISK: 48 ÅR

MENTALT: 4-114 ÅR

FYSISK: 35 ÅR

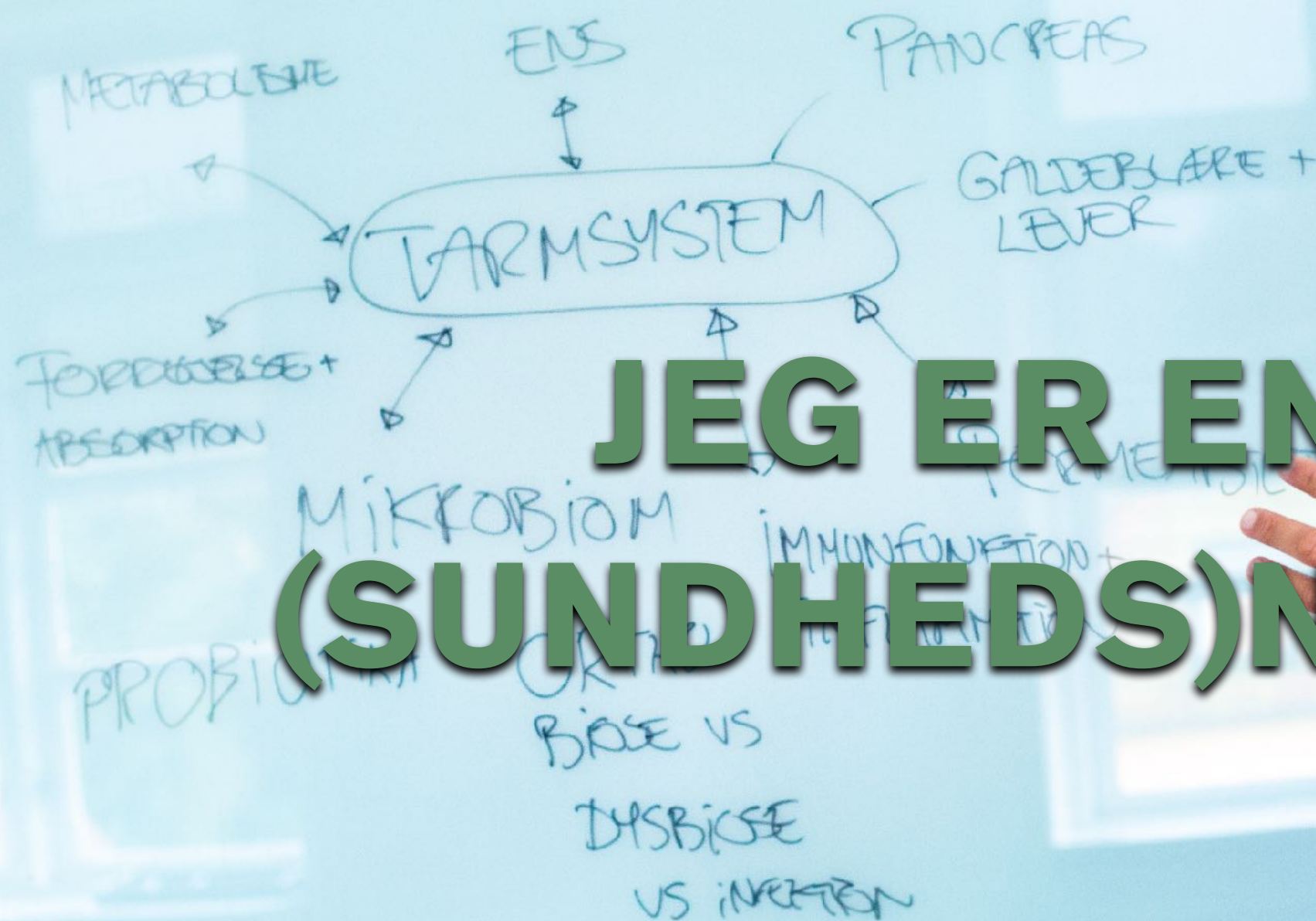
BIO

- Ekspert i Functional Medicine, ernæring, toppræstation, sundhed og madlavning
- [Umahros sundhedsrådgiveruddannelse](#)
- [1 års klinisk mesterlære](#)
- Stifter af [Umahro Universe](#)
- [Bestsellerforfatter](#)
- Redaktør på sundhedsbøger
- Vært i "Kan man spise sig rask?" på TV2



- [Klinik i 25 år; 13.500+ konsultationer](#)
- [Foredragsholder, keynote speaker og underviser](#)
- I medierne
- [Konsulent](#)
- Involveret i forskning
- [Spist og levet mig selv sund og rask](#)
- Den første biohacker i DK

JEG ER EN (SUNDHEDS)NØRD





FORÅRET 1995







IBD
inflammatorisk gig
atypisk MS
58 kg (over 40 kg) væg
fibromyalgi
kronisk træthedssyndrom



A close-up photograph of an elderly person's hands. The right hand is holding an orange plastic pill bottle, tilted to pour four white, round pills into the palm of the left hand. The background is a dark, textured grey surface.

HVOR SLEMT STÅR DET TIL?

DE 5 DRÆBERE + 1 FORLØBER

- Kræft
- *Hjerte-kar og kredsløbssygdomme*
- Lungesygdomme
- *Type 2 diabetes (og "type 3")*
- Demens, Alzheimer og andre neurodegenerative sygdomme
- Osteoporose

Hjerte-kar- og kredsløbssygdomme

- Mere end halvdelen af danskere over 55 år rammes af en hjerte-kar-kredsløbs-sygdom.
- Omkring 524.000 danskere lever med en hjerte-kar-kredsløbs-sygdom.
- Den næst hyppigste dødsårsag i Danmark.

HJERTER I TAL

I Hjerterforeningen kæmper vi for det hjerte, der slår i os alle – for ingen skal stå alene, når lynet slår ned. Her kan du læse nøgletallene for Hjerterforeningens målrettede indsatser, og også om udfordringerne på hjerte-kar-området i dagens Danmark.



Omkring 524.000 danskere lever med en hjerte-kar-sygdom. Det svarer til en stigning på 31 procent siden 2004.¹

Hvert år rammes ca. 56.400 danskere af en hjerte-kar-sygdom.¹

Ca. 56.400

500
Det estimeres, at ca. 500 børn årligt bliver født med en hjertefejl.⁴



Antallet af danskere, der får hjertemedicin, er steget med 38 procent fra 2004 til 2018.¹



Omtrent 21 procent af hjerte-kar-patienterne genindlægges inden for 30 dage efter, at de har været indlagt med hjerte-kar-sygdomme.¹

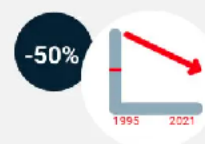
HJERTE-KAR-SYGDOMME OG DØDELIGHED



Hver femte dansker dør af en hjerte-kar-sygdom.²



Hjerte-kar-sygdom er den næst hyppigste dødsårsag i Danmark. Hvert år dør ca. 12.000 danskere af hjerte-kar-sygdom.^{1,2}



Antallet af dødsfald, som skyldes hjerte-kar-sygdom er halveret siden 1995.^{2,7}

41.000



41.000 mennesker lever med en medfødt hjertefejl, heraf er 16.400 børn og unge under 18 år.¹



Danskere, hvis højest opnåede uddannelse er på grundskoleniveau, har to til tre gange så høj risiko for at dø af en hjerte-kar-sygdom sammenlignet med deres jævnaldrende med en lang videregående uddannelse.¹

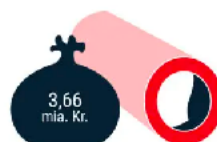


Åreforsnævring i hjertet er den hjerte-kar-sygdom, som flest danskere dør af.¹

HJERTE-KAR-SYGDOMME OG PENGE



De samlede omkostninger ved sygehusindlæggelser for alle hjerte-kar-sygdomme var næsten 5,3 mia. kr. i 2017.⁶



Hvert år koster åreforsnævring i hjertet 3,66 mia. kr. i behandling, pleje og medicin.⁵



De samlede medicinomkostninger for hjerte-kar-sygdomme var 1,81 mia. kr. i 2017.⁶

Kilder:

1. Hjerterforeningen, HjerterTal.dk, 2020.

2. Sundhedsdatastyrelsen, Dødsårsagsregisteret 2021, Dødsårsagsgruppering: A. www.esundhed.dk, 2023.

3. Leening MJG, et al. Sex differences in lifetime risk and first manifestation of cardiovascular disease: prospective population based cohort study. BMJ 2014; 349(nov17_9):1-13.

4. Van Der Linde D, et al. Birth prevalence of congenital heart disease worldwide: A systematic review and meta-analysis. J Am Coll Cardiol. 2011; 58(21):2241-7.

5. Mairøy I, et al. Sygdomsbyrden i Danmark - sygdomme. København: Sundhedsstyrelsen; 2022.

6. Hjerterforeningen. Beregninger udført af Statens Institut for Folkesundhedsvidenskab for Hjerterforeningen. 2020.

7. Sundhedsdatastyrelsen, Dødsårsagsregisteret 2019, Tal og analyse. 2020.

Type II diabetes

- 322.000 danskere diagnosticeret med type II diabetes
 - Formodet: 100.000 der ikke er diagnosticerede endnu
- 480.000 formodes at have prædiabetes
- **902.000 danskere med type II diabetes eller prædiabetes ... og tallet stiger**
- *Folk med diabetes har 7-8 år kortere levetid end folk uden diabetes*

TYPE 2-DIABETES

STATUS PÅ BEHANDLING

88 procent af cirka 322.000 danskere med type 2-diabetes bliver i dag behandlet i almen praksis. De resterende 12 procent modtager behandling på et Stenocenter eller et diabetes-ambulatorie, ofte fordi deres diabetes har udviklet sig til at være insulinkrævende eller fordi de har komplikationer, der kræver specialsthjælp. Uanset behandlingssted er målet for behandlingen af type 2-diabetes at opnå et stabilt og lavt langtidsblodsukker.

HbA1c og behandlingsmål

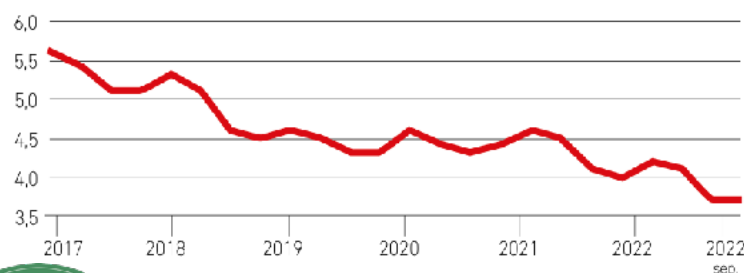
■ Mennesker med diabetes får jævnligt via blodprøve målt langtidsblodsukker, HbA1c, for at få indblik i deres gennemsnitlige blodsukker over 2-3 måneder. Det generelle behandlingsmål for HbA1c for type 2-diabetes er under 48 mmol/mol, men varierer fra person til person. Efter få års behandling tilstræber man ofte at nå et behandlingsmål på under 53 mmol/mol.

■ På landsplan har over 38 procent af alle med type 2-diabetes ved udgangen af 2022 haft et langtidsblodsukker under 53 mmol/mol i mindst et år. De havde altså et stabilt lavt blodsukker.

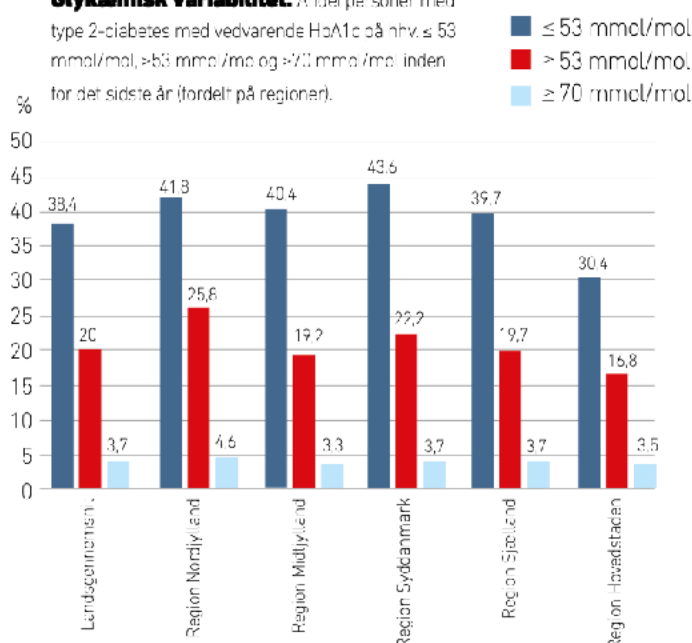
■ Kun 4 procent havde et vedvarende langtids blodsukker over 70 mmol/mol.

Glykæmisk kontrol.

Udvikling i andel af personer med type 2-diabetes med vedvarende HbA1c < 70 mmol/mol i mindst det sidste år i perioden 2017-2022. Tal i %. W



Glykæmisk variabilitet. Andel personer med type 2-diabetes med vedvarende HbA1c på hhv. ≤ 53 mmol/mol, > 53 mmol/mol og ≥ 70 mmol/mol i den for det sidste år (fordelt på regioner).



Medicinsk behandling af type 2-diabetes

Størstedelen af mennesker med type 2-diabetes modtager medicinsk behandling.

66%

bliver behandlet med antidiabetiske lægemidler, der ikke er insulin, men metformin, DDP-4 hæmmere, SGLT2 og GLP-1.

5%

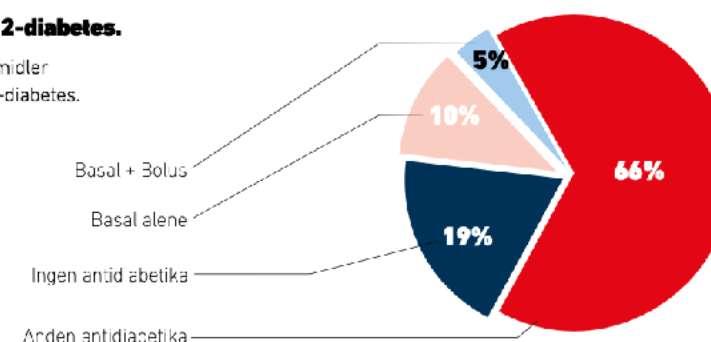
tager insulin flere gange dagligt, mens lidt over 10 procent tager basalinsulin.

19%

er udelukkende diætbehandlede.

Lægemidler og type 2-diabetes.

Fordeling af brug af lægemidler blandt voksne med type 2-diabetes.



Sygedage og arbejdsmarked

Mennesker med type 2-diabetes har højere risiko for at falde ud af arbejdsmarkedet og have flere sygedage end andre. Det viser Sundhedsstyrelsens sygdomsbyrderapport fra 2023.

609

flere mennesker med type 2-diabetes i den erhvervsaktive alder får årligt **tilkendt for tidspension**, sammenlignet med mennesker uden diabetes, men med samme køn, alder, uddannelsesvarighed og sygelighed (foruden diabetes).

317.464

ekstra sygedage har mennesker med type 2-diabetes i den erhvervsaktive alder, sammenlignet med personer uden type 2-diabetes.

1.500

Det svarer til at samfundet årligt går glip af hvad der svarer til knap 1.500 fuldtidsbeskæftigedes arbejdskraft.

Diabetesforeningen 2023

Diabetesforeningen 2023 19





Følgesygdom og type 2-diabetes

Andelen af mennesker med type 2-diabetes og følgesygdom har længe ligget på et konstant niveau. Men fordi flere og flere danskere får konstateret type 2-diabetes, er der også et stadig større antal mennesker, der skal behandles for følgesygdomme.

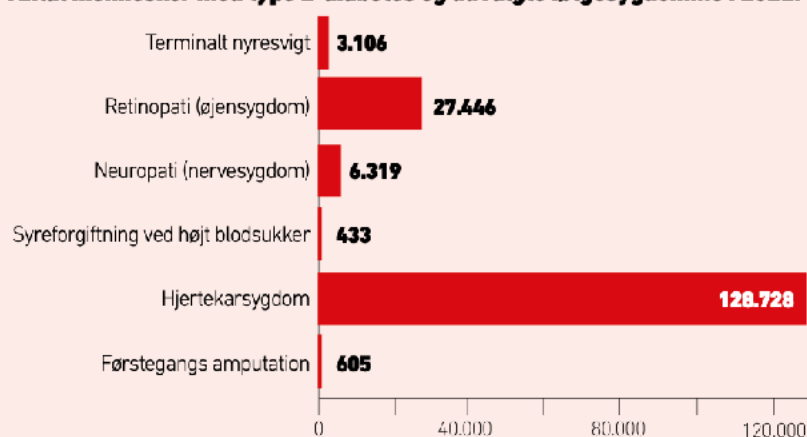
Ca.
72%

voksne med type 2-diabetes skønnes i dag at have en eller flere følgesygdomme. Det svarer til omtrent 232.000 danskere med type 2-diabetes.

Ca.
35%

af alle med diabetes har allerede en eller flere følgesygdomme ved diagnositidspunktet. Derfor er det vigtigt med tidlig opsporing.

Antal mennesker med type 2-diabetes og udvalgte følgesygdomme i 2022.



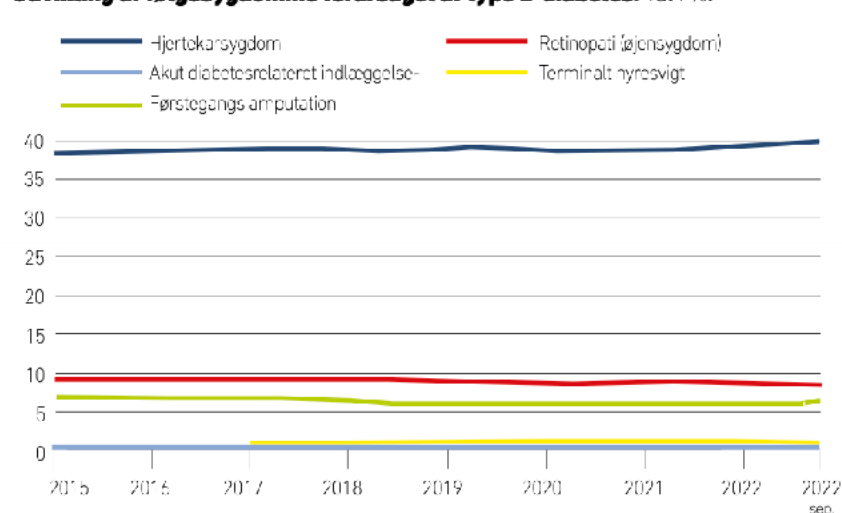
4 ud af 10 mennesker med type 2-diabetes har eller har haft en hjertekarsygdom. Det svarer til knap 129.000 danskere med type 2-diabetes. Hjertekarsygdom er den mest udbredte følgesygdom til type 2-diabetes, og den følgesygdom, der har størst dødelighed.

I 2015 havde 39 procent af danskere med type 2-diabetes en hjertekarsygdom. I 2022 var det 40 procent.

Andelen af mennesker med type 2-diabetes, der har fået foretaget en amputation, har ikke udviklet sig siden 2015. Det har den samlede population med type 2-diabetes til gengæld, hvorfor antallet af førstegangs-amputationer altså er steget i perioden fra 549 førstegangs-amputationer i 2015 til 605 i 2022.

Det samme gælder udviklingen for andre følgesygdomme.

Udvikling af følgesygdomme forårsaget af type 2-diabetes. Tal i %.



Derudover...

Listen over yderligere følgesygdomme til diabetes er lang.

- Parodontose
- Gastroparese
- Søvnapnø
- Hudforandringer
- Efter mange år med diabetes vil nogen opleve en kropslig træthed, der sætter sig i bindevæv, led og muskler.

Forventet levealder

Den forventede levealder for en 40-årig med diabetes, er 5-8 år kortere end for et menneske uden diabetes.

Kvinder

Forventet levealder for 40-årig kvinde.

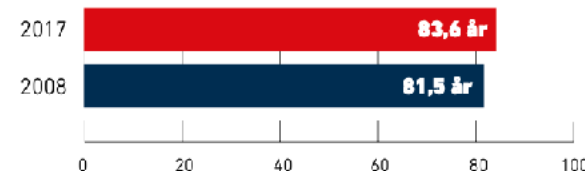
Med type 1-diabetes



Med type 2-diabetes



Uden diabetes



Mænd

Forventet levealder for 40-årig mand.

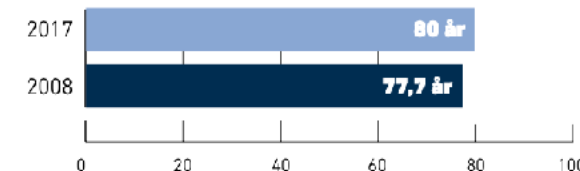
Med type 1-diabetes



Med type 2-diabetes



Uden diabetes



Længere levealder giver større risiko

Den gode nyhed er, at mennesker med diabetes lever længere i dag end for ti år siden. Også i fremtiden kan mennesker med diabetes forvente at leve endnu længere i takt med, at forebyggelse og behandling bliver bedre. Alligevel følger der med den længere levealder også en større risiko for med tiden at udvikle følgesygdomme.

HVORFOR?

ÅRSA- GER

- “Gøren og laden” ... altså livsstil og adfærd
 - *Bevidst og ubevidst*
 - For meget og “forkert” mad, spise, ernæring og drikke
 - Ikke nok “rigtig” mad
 - Rygning, tobak og nikotin
 - Alkoholoverforbrug
 - For lidt eller helt manglende motion, bevægelse og fysisk aktivitet og dårlig fysisk form
 - Stressoverload
 - Søvnmangel
 - Stressoverload
- Miljø
- Genetik og epigenetik
- Fedme og kropssammensætning



DET OBESOGENE MILJØ

matters

Obesity and the food environment



K.
R.
A.
M.
S.
S.
S.



K.
R.
A.
M.
S.
S.
S.

- **K** for kost, ernæring og maden



K.
R.
A.
M.
S.
S.
S.

- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop



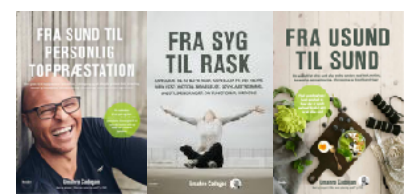
K. R. A. M. S. S. S.

- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop
- **A** for (kontrolleret) alkoholforbrug



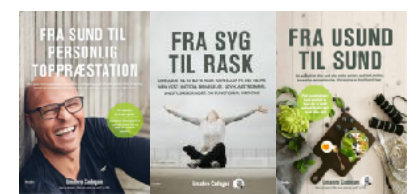
K. R. A. M. S. S. S.

- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop
- **A** for (kontrolleret) alkoholforbrug
- **M** for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning



K. R. A. M. S. S. S.

- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop
- **A** for (kontrolleret) alkoholforbrug
- **M** for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning
- **S** for søvn



K. R. A. M. S. S. S.

- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop
- **A** for (kontrolleret) alkoholforbrug
- **M** for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning
- **S** for søvn
- **S** for stresskontrol ... mindre stressbelastning og mere afstressning



K. R. A. M. S. S. S.

- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop
- **A** for (kontrolleret) alkoholforbrug
- **M** for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning
- **S** for søvn
- **S** for stresskontrol ... mindre stressbelastning og mere afstressning
- **S** for det sociale og psykosociale



K. R. A. M. S. S. S.

- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop
- **A** for (kontrolleret) alkoholforbrug
- **M** for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning
- **S** for søvn
- **S** for stresskontrol ... mindre stressbelastning og mere afstressning
- **S** for det sociale og psykosociale
- *Kropssammensætning, fedt%, fedtplacering og vægt*



Tabel 3.3.1 Kostmønster blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2021. Procent.

		16-24 år	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	≥75 år	Alle
Mænd	Usundt kostmønster	24,5	21,2	22,3	23,9	22,0	20,7	20,9	22,3
	Kostmønster med sunde og usunde elementer	65,4	67,8	66,6	65,5	65,5	65,4	65,8	66,0
	Sundt kostmønster	10,1	11,0	11,1	10,6	12,5	13,9	13,3	11,7
	I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	Antal svarpersoner	6.458	6.521	8.155	12.987	15.011	15.346	10.841	75.319
Kvinder	Usundt kostmønster	17,8	13,8	12,6	12,7	11,2	11,1	14,9	13,3
	Kostmønster med sunde og usunde elementer	70,4	72,8	71,8	69,7	67,3	66,2	67,4	69,4
	Sundt kostmønster	11,8	13,4	15,6	17,6	21,5	22,7	17,7	17,3
	I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	Antal svarpersoner	9.064	9.526	11.166	16.077	17.776	16.973	12.323	92.905

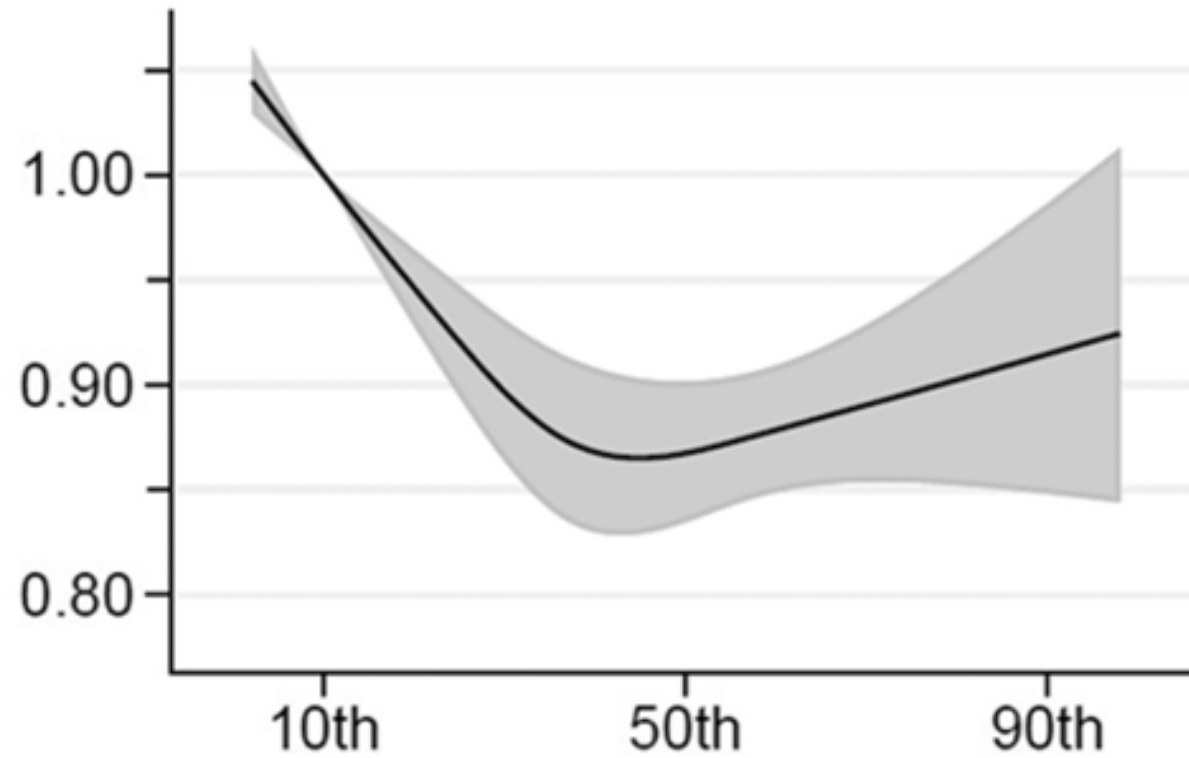
Tabel 3.3.2 Andel, der ikke lever op til Fødevarestyrelsens anbefalinger for indtag af frugt og grøntsager (600 gram/dag), blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2021. Procent.

	16-24 år	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	≥75 år	Alle
Mænd	93,0	93,1	93,2	94,3	94,2	93,7	92,9	93,6
Antal svarpersoner	6.694	6.572	8.187	13.073	15.151	15.546	11.310	76.533
Kvinder	91,1	90,7	88,8	89,4	89,3	89,5	90,2	89,8
Antal svarpersoner	9.203	9.547	11.202	16.118	17.885	17.135	12.913	94.003

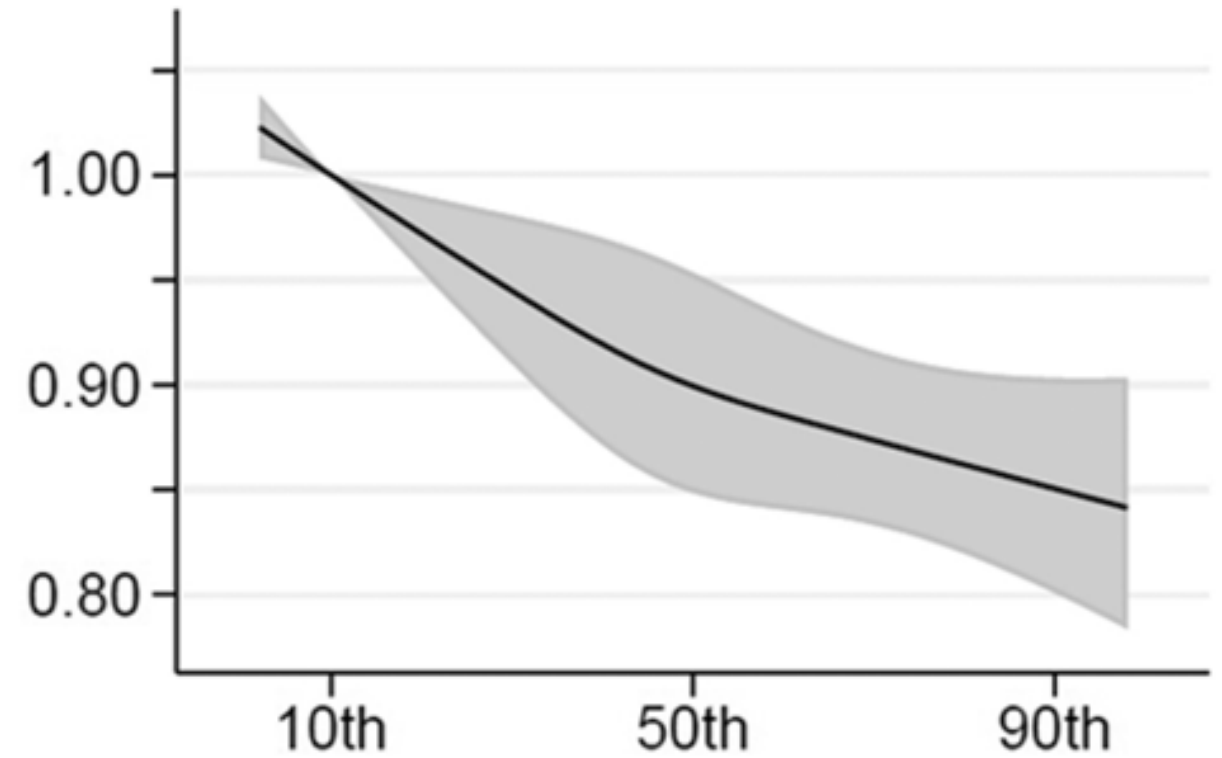
Tabel 3.3.3 Andel, der ikke lever op til Fødevarestyrelsens anbefalinger for indtag af fisk (350 gram/uge), blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2021. Procent.

	16-24 år	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	≥75 år	Alle
Mænd	86,3	86,9	87,5	86,6	82,0	74,3	66,0	82,2
Antal svarpersoner	6.767	6.632	8.229	13.128	15.214	15.684	11.527	77.181
Kvinder	89,5	89,4	88,7	87,4	82,7	76,0	70,8	83,7
Antal svarpersoner	9.260	9.611	11.258	16.185	17.925	17.200	13.096	94.535

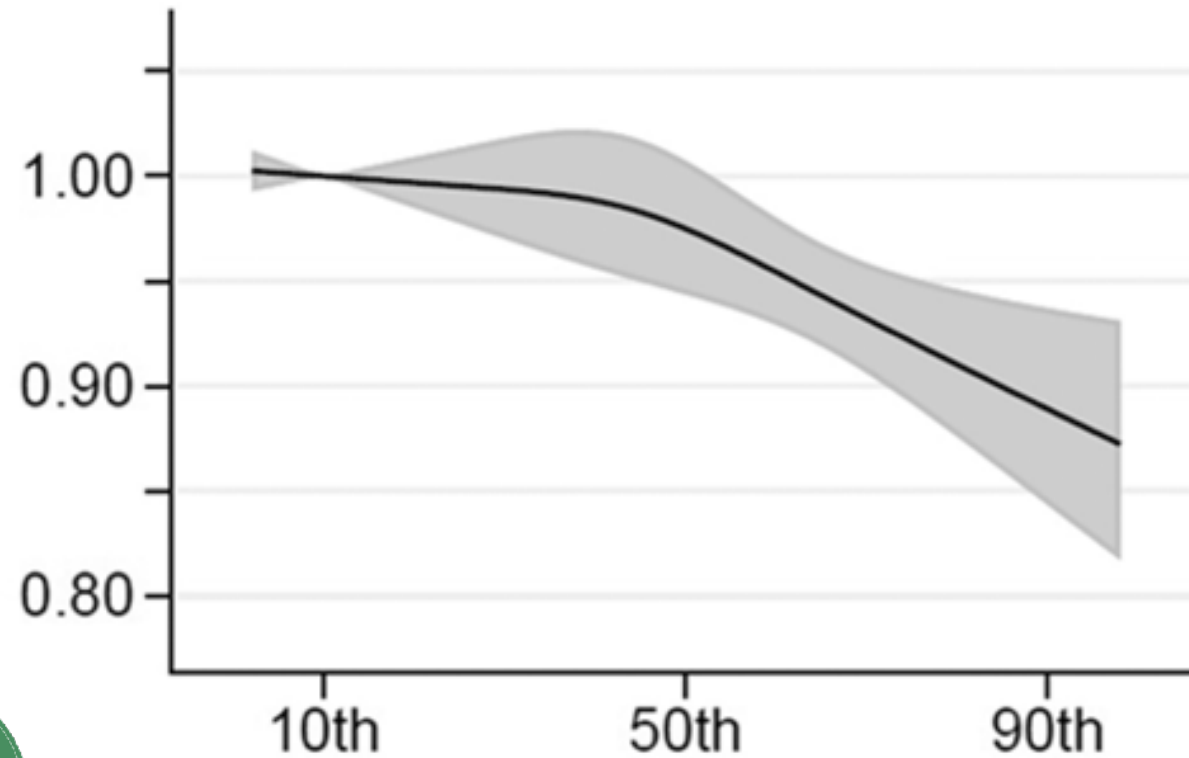
Eicosapentaenoic acid (EPA)



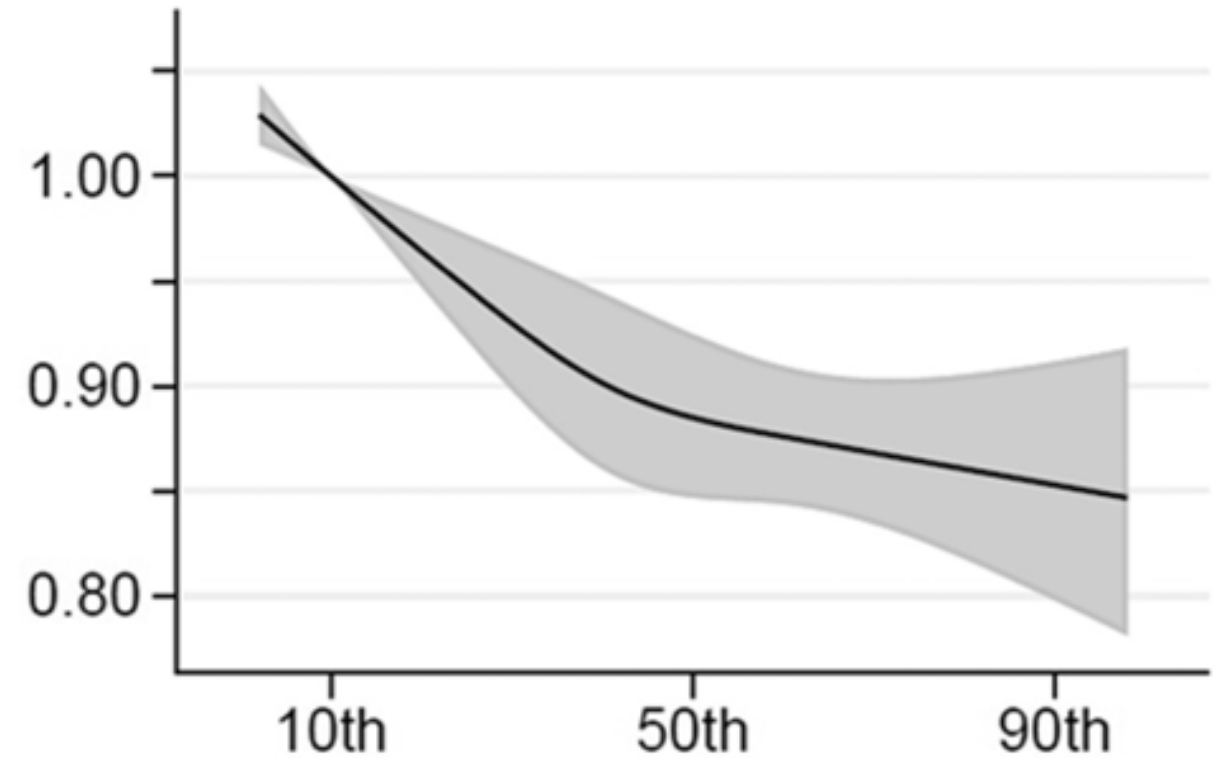
Docosapentaenoic acid



Docosahexaenoic acid (DHA)



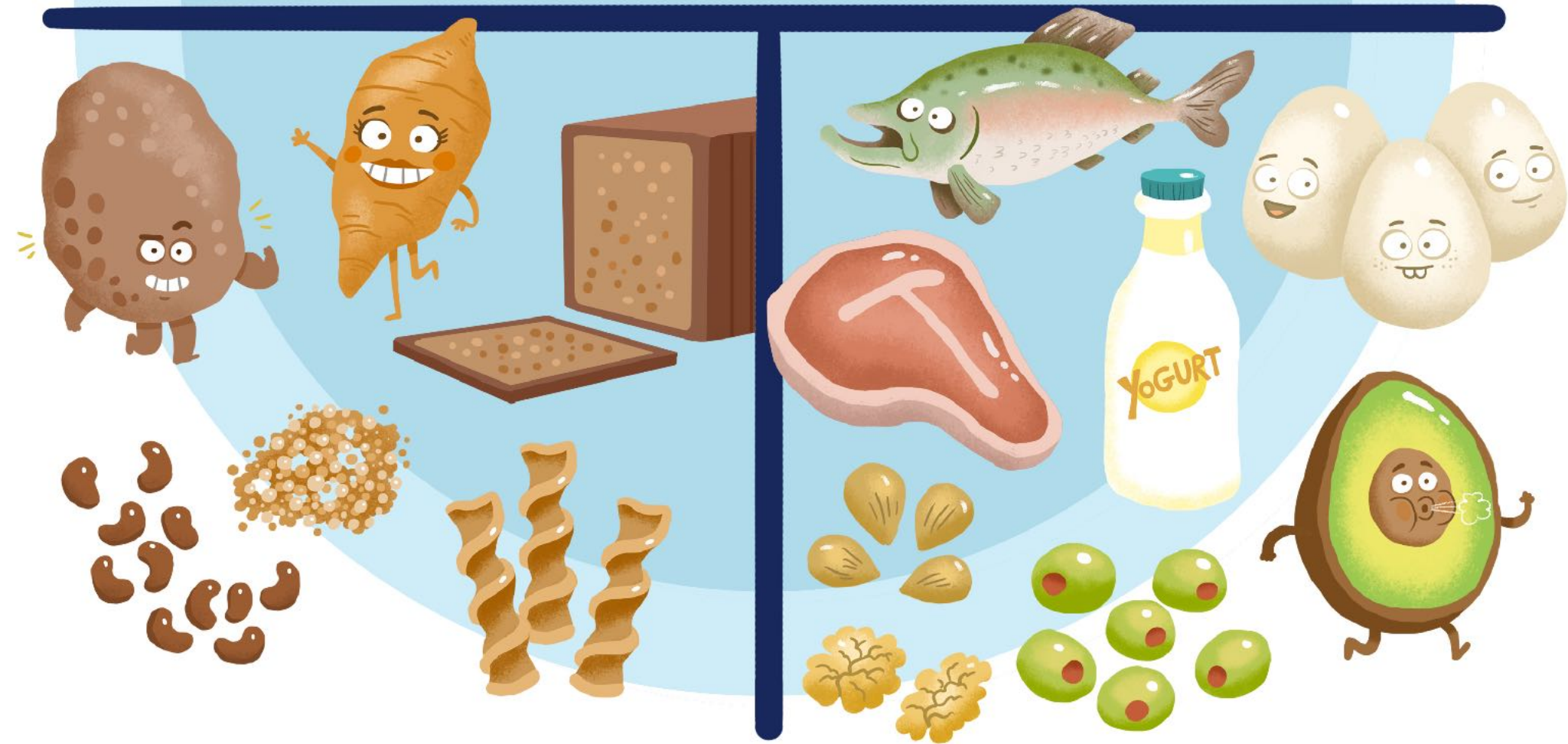
EPA+DHA



Cohort-specific quantiles

A close-up photograph of a snowman constructed from white marshmallows. The snowman has two round marshmallows for eyes, an orange candy nose, and three silver edible beads for buttons. It is wearing a hat made of two marshmallows and has small orange and black candies for its arms. The background is filled with more marshmallows, some of which are also decorated to look like snow globes or other winter-themed items.

$\frac{1}{3}$ AF VOKSNE
 $\frac{2}{3}$ AF BØRN OG TEENS



Tobaksrygning

I Danmark er der årligt 13.600 flere dødsfald blandt personer, der ryger eller tidligere har røget, end blandt personer, der aldrig har røget (1). Det svarer til næsten hvert fjerde dødsfald og gør dermed rygning til den forebyggelige enkeltfaktor, som har størst betydning for dødeligheden herhjemme. Personer, der ryger 15 cigaretter eller flere om dagen, lever i gennemsnit 10-11 år kortere end personer, som aldrig har røget, mens personer, der ryger mindre end 15 cigaretter om dagen, i gennemsnit lever godt 6 år kortere end personer, som aldrig har røget. Endvidere lever personer, der tidligere har røget, i gennemsnit 2-3 år kortere end personer, der aldrig har røget. Den omfattende betydning af rygning for dødeligheden afspejles også i den relativt dårlige udvikling i danskernes middellevetid sammenlignet med de andre nordiske lande (2).

Tabel 3.1.1 Rygevaner blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2021. Procent.

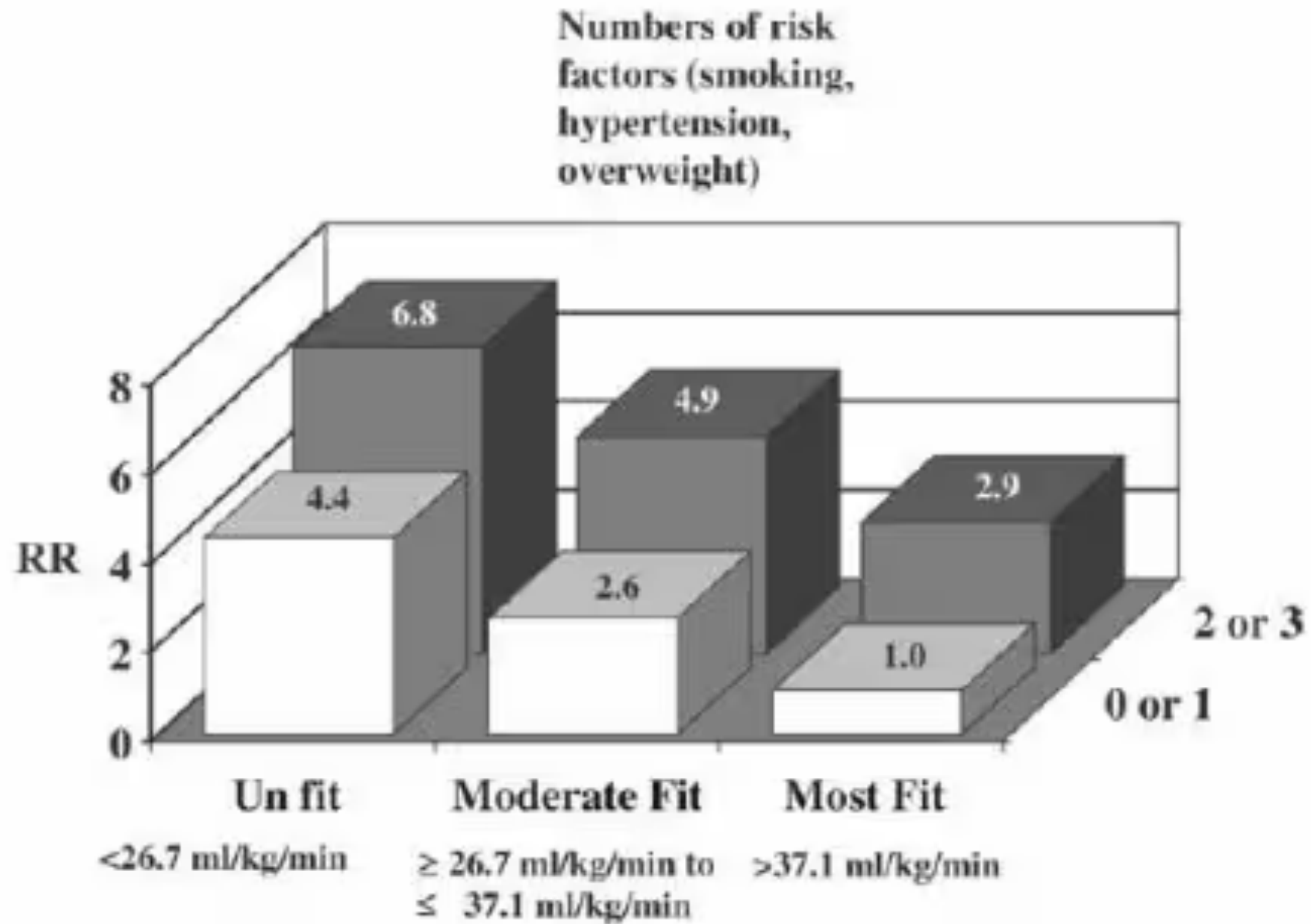
		16-24 år	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	≥75 år	Alle
Mænd	Ryger dagligt	9,2	15,6	15,8	17,5	18,6	16,3	10,7	15,2
	Ryger mindst én gang om ugen	4,0	3,4	2,4	2,1	1,7	1,4	0,7	2,3
	Rygere sjældnere end hver uge	7,5	4,5	3,3	2,0	1,4	0,8	0,6	2,9
	Har tidligere røget	12,6	22,1	24,8	29,6	36,1	50,2	56,3	32,1
	Har aldrig røget	66,7	54,5	53,7	48,8	42,2	31,3	31,7	47,5
	I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Antal svarpersoner		6.861	6.724	8.322	13.254	15.338	15.779	11.546	77.824
Kvinder	Ryger dagligt	9,3	11,5	12,3	14,7	17,6	13,2	8,4	12,7
	Ryger mindst én gang om ugen	3,2	2,6	1,7	1,7	1,3	0,9	0,6	1,7
	Rygere sjældnere end hver uge	6,8	3,8	2,3	1,4	1,0	0,6	0,5	2,2
	Har tidligere røget	11,1	20,7	25,3	30,3	37,3	43,2	37,1	29,5
	Har aldrig røget	69,6	61,4	58,3	51,9	42,8	42,1	53,5	53,8
	I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Antal svarpersoner		9.350	9.727	11.352	16.299	18.092	17.278	13.008	95.106

Tabel 3.2.1 Ugentligt alkoholforbrug blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2021. Procent.

		16-24 år	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	≥75 år	Alle
Mænd	Ikke drukket alkohol inden for de seneste 12 måneder	13,1	10,7	11,6	11,4	11,2	10,9	13,0	11,6
	0 genstande	18,5	14,2	11,4	9,2	7,2	6,1	5,5	10,4
	1-5 genstande	29,7	44,7	43,3	38,5	32,7	28,4	28,6	35,7
	6-10 genstande	14,7	16,0	17,6	20,7	21,8	22,0	23,0	19,3
	11-14 genstande	6,8	5,5	6,3	7,9	9,4	10,3	10,4	8,0
	15-21 genstande	8,2	4,8	5,3	6,5	8,8	11,1	10,5	7,7
	22-29 genstande	3,8	2,1	1,9	2,4	3,9	5,0	4,8	3,3
	≥30 genstande	5,1	2,0	2,5	3,4	4,9	6,2	4,2	4,0
	I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Antal svarpersoner		6.580	6.497	8.081	12.888	14.924	15.252	10.852	75.074
Kvinder	Ikke drukket alkohol inden for de seneste 12 måneder	13,5	19,7	19,0	17,4	16,8	17,9	26,7	18,6
	0 genstande	19,8	17,9	14,3	12,1	9,9	8,7	8,5	13,0
	1-5 genstande	37,0	48,0	52,3	48,9	44,5	39,0	34,6	44,0
	6-10 genstande	15,7	9,9	10,9	15,4	18,9	20,7	18,8	15,7
	11-14 genstande	5,6	2,3	2,0	3,2	4,9	6,3	5,4	4,2
	15-21 genstande	4,8	1,5	1,1	1,9	2,9	4,5	4,0	2,8
	22-29 genstande	1,9	0,4	0,3	0,6	1,2	1,6	1,2	1,0
	≥30 genstande	1,7	0,4	0,3	0,5	0,9	1,3	0,8	0,8
	I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Antal svarpersoner		9.025	9.449	11.109	15.965	17.660	16.670	12.044	91.922

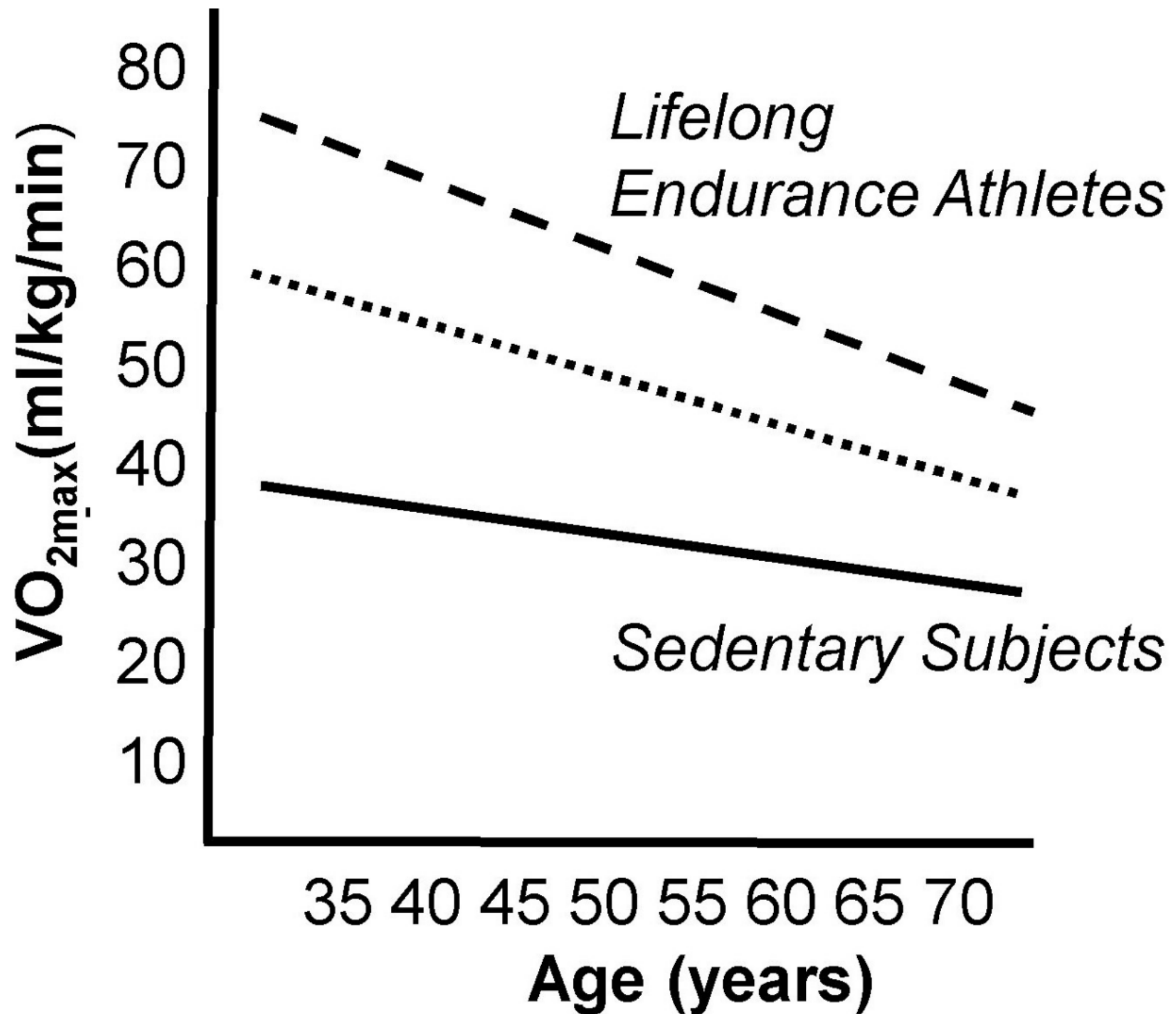
Tabel 3.4.2 Opfylder ikke WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet. 2021.

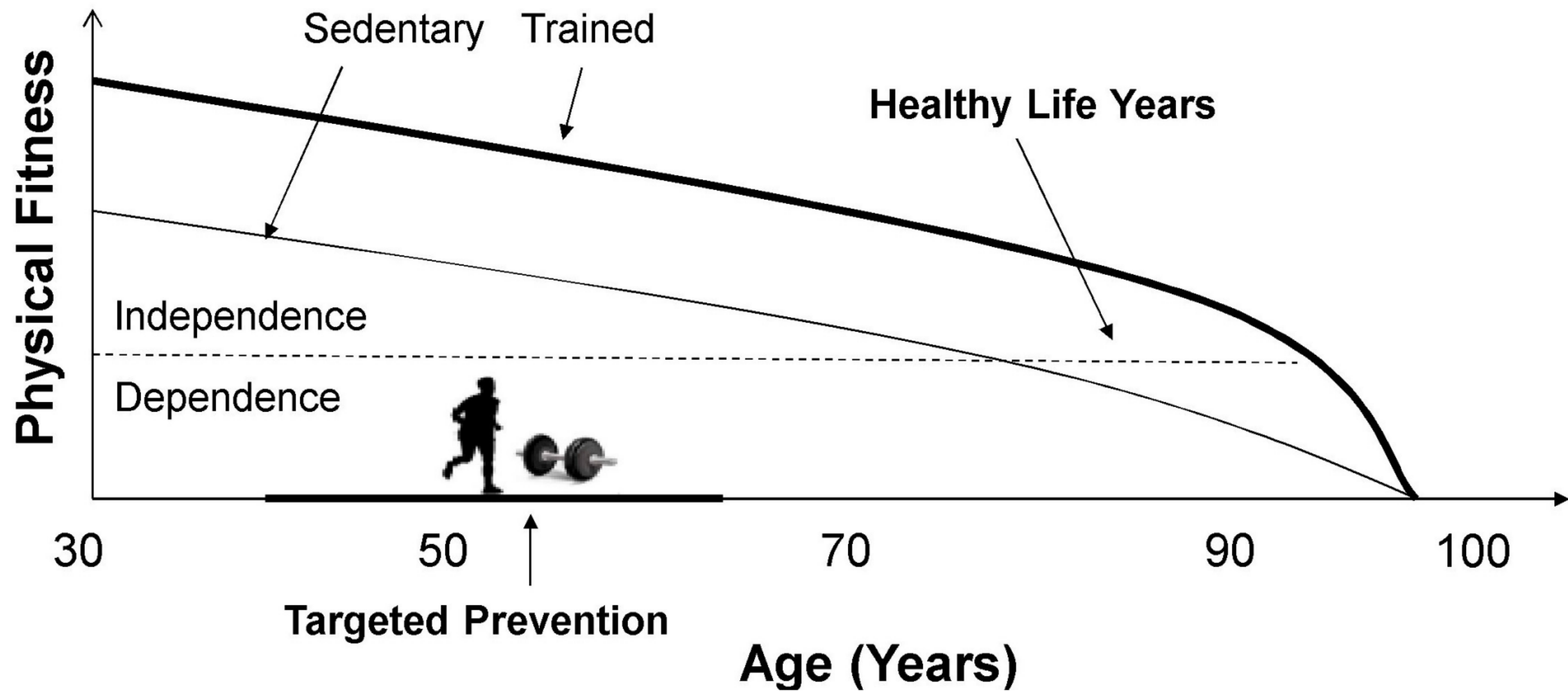
		Procent	OR ¹	95 % sikkerhedsgrænser	Antal svarpersoner
År	2021	58,1			167.222
Mænd	16-24 år	46,7	0,84	(0,78;0,89)	6.552
	25-34 år	51,8	1,02	(0,96;1,09)	6.464
	35-44 år	53,5	1,09	(1,03;1,16)	8.075
	45-54 år	51,2	1		12.874
	55-64 år	57,1	1,27	(1,20;1,33)	14.961
	65-74 år	60,8	1,48	(1,40;1,56)	15.377
	≥75 år	71,0	2,33	(2,19;2,48)	10.986
	Alle mænd	55,3			75.289
Kvinder	16-24 år	52,9	0,88	(0,83;0,93)	9.058
	25-34 år	57,2	1,05	(0,99;1,11)	9.437
	35-44 år	59,3	1,14	(1,08;1,21)	11.054
	45-54 år	56,0	1		15.929
	55-64 år	62,4	1,30	(1,24;1,37)	17.645
	65-74 år	62,5	1,31	(1,24;1,37)	16.791
	≥75 år	76,9	2,60	(2,45;2,76)	12.019
	Alle kvinder	60,7			91.933

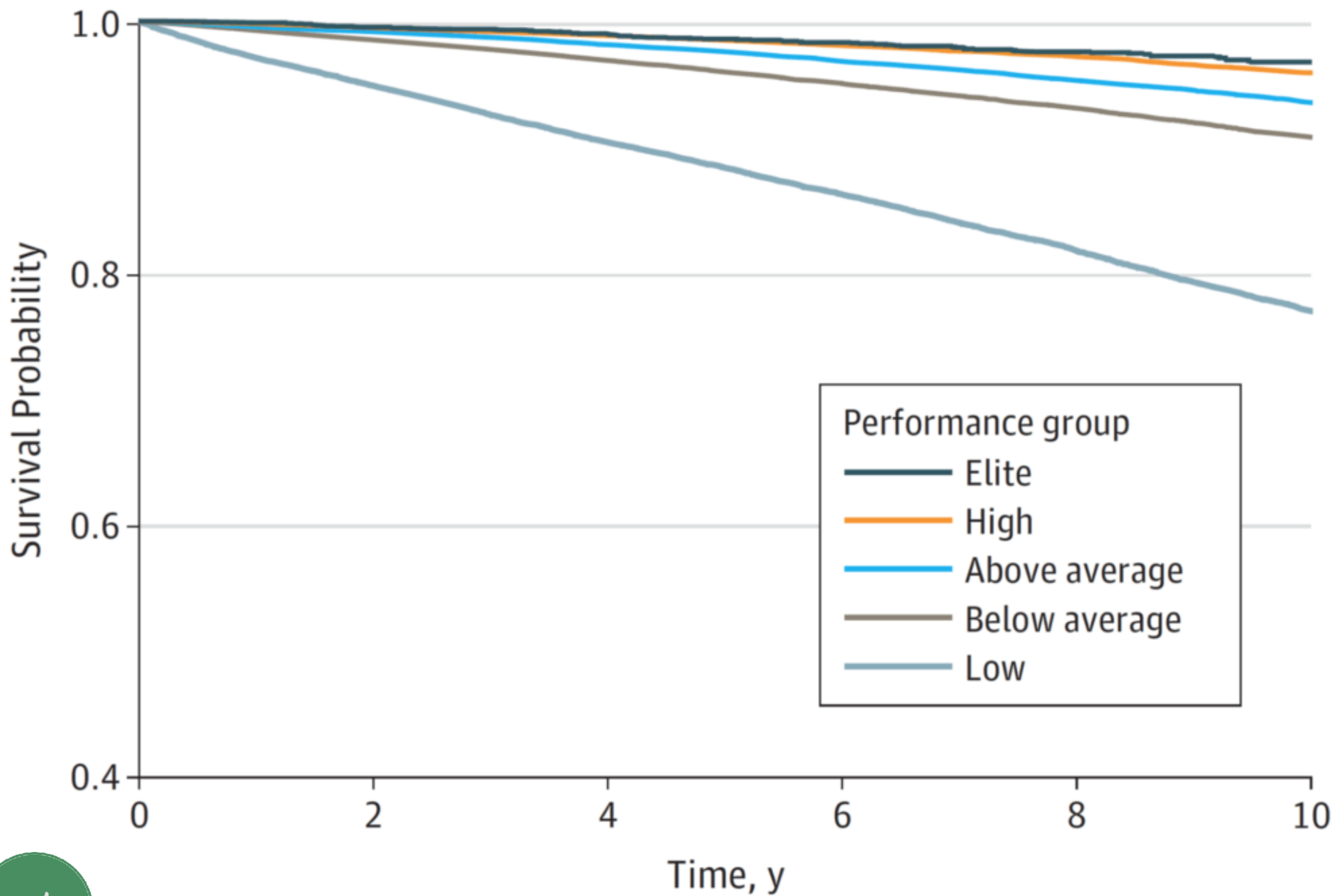


(a)

*p=0.029 for interaction







Tabel 3.5.2 Vægtgrupper blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2021. Procent*.

		16-24 år	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	≥75 år	Alle
Mænd	Undervægt	6,8	1,2	0,6	0,3	0,4	0,4	0,9	1,4
	Normalvægt	66,4	47,6	37,7	30,7	29,1	31,4	37,5	39,4
	Moderat overvægt	19,4	35,3	42,1	46,2	47,2	45,9	45,1	40,5
	– moderat/svær overvægt	26,8	51,2	61,6	69,0	70,4	68,2	61,6	59,1
	Svær overvægt	7,4	15,9	19,5	22,8	23,2	22,3	16,5	18,6
	– klasse I	4,9	10,4	13,5	16,4	17,0	16,9	13,3	13,4
	– klasse II	1,6	3,3	3,9	4,4	4,6	4,2	2,4	3,6
	– klasse III	0,9	2,1	2,1	2,0	1,6	1,2	0,8	1,6
	I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	Antal svarpersoner	6.600	6.469	8.122	12.940	15.036	15.506	11.250	75.923
Kvinder	Undervægt	8,4	3,9	2,0	1,3	1,8	2,6	4,3	3,3
	Normalvægt	67,8	56,3	50,1	45,4	43,9	45,0	48,6	50,6
	Moderat overvægt	15,4	22,3	27,7	30,6	32,2	33,0	32,0	27,8
	– moderat/svær overvægt	23,9	39,8	48,1	53,4	54,4	52,5	47,1	46,2
	Svær overvægt	8,5	17,4	20,3	22,6	22,1	19,4	15,0	18,3
	– klasse I	5,4	9,8	12,0	14,3	14,9	13,9	11,5	11,9
	– klasse II	1,7	4,5	5,1	5,3	4,8	4,0	2,6	4,1
	– klasse III	1,4	3,1	3,2	3,0	2,4	1,6	0,9	2,3
	I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	Antal svarpersoner	8.951	9.314	10.981	15.739	17.464	16.709	12.492	91.650

*I tabellen indgår vægtgrupperne 'moderat/svær overvægt', 'klasse I', 'klasse II' og 'klasse III' ikke i totaler.
Disse vægtklasser er medtaget for at vise yderligere detaljer vedr. forekomst af overvægt.

Tabel 3.5.2 Vægtgrupper blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2021. Procent*.

		16-24 år	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	≥75 år	Alle
Mænd	Undervægt	6,8	1,2	0,6	0,3	0,4	0,4	0,9	1,4
	Normalvægt	66,4	47,6	37,7	30,7	29,1	31,4	37,5	39,4
	Moderat overvægt	19,4	35,3	42,1	46,2	47,2	45,9	45,1	40,5
	– moderat/svær overvægt	26,8	51,2	61,6	69,0	70,4	68,2	61,6	59,1
	Svær overvægt	7,4	15,9	19,5	22,8	23,2	22,3	16,5	18,6
	– klasse I	4,9	10,4	13,5	16,4	17,0	16,9	13,3	13,4
	– klasse II	1,6	3,3	3,9	4,4	4,6	4,2	2,4	3,6
	– klasse III	0,9	2,1	2,1	2,0	1,6	1,2	0,8	1,6
	I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	Antal svarpersoner	6.600	6.469	8.122	12.940	15.036	15.506	11.250	75.923
Kvinder	Undervægt	8,4	3,9	2,0	1,3	1,8	2,6	4,3	3,3
	Normalvægt	67,8	56,3	50,1	45,4	43,9	45,0	48,6	50,6
	Moderat overvægt	15,4	22,3	27,7	30,6	32,2	33,0	32,0	27,8
	– moderat/svær overvægt	23,9	39,8	48,1	53,4	54,4	52,5	47,1	46,2
	Svær overvægt	8,5	17,4	20,3	22,6	22,1	19,4	15,0	18,3
	– klasse I	5,4	9,8	12,0	14,3	14,9	13,9	11,5	11,9
	– klasse II	1,7	4,5	5,1	5,3	4,8	4,0	2,6	4,1
	– klasse III	1,4	3,1	3,2	3,0	2,4	1,6	0,9	2,3
	I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	Antal svarpersoner	8.951	9.314	10.981	15.739	17.464	16.709	12.492	91.650

*I tabellen indgår vægtgrupperne 'moderat/svær overvægt', 'klasse I', 'klasse II' og 'klasse III' ikke i totaler. Disse vægtklasser er medtaget for at vise yderligere detaljer vedr. forekomst af overvægt.

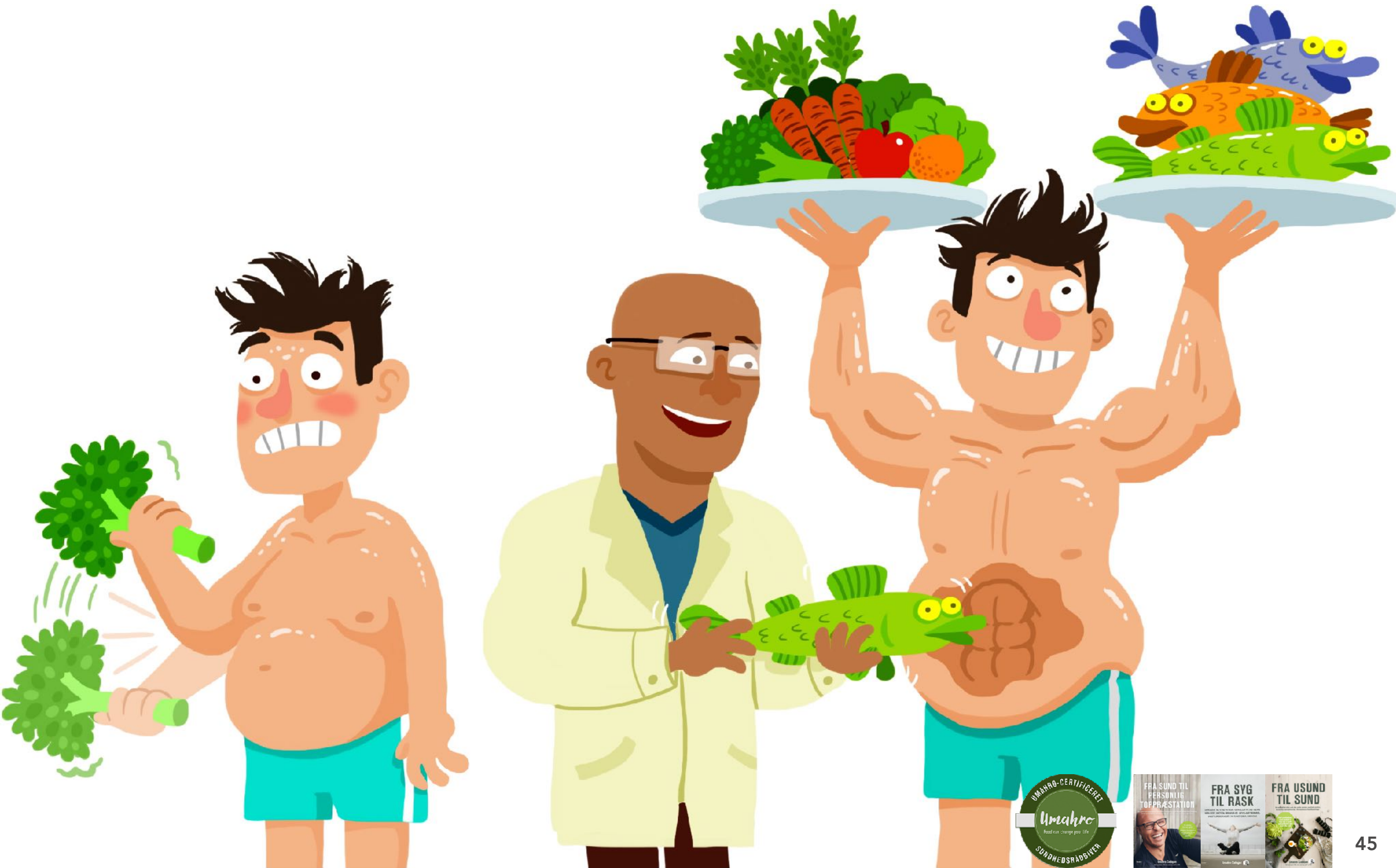
Tabel 3.5.3 Moderat eller svær overvægt (BMI $\geq$ 25). 2021.

		Procent	OR ¹	95 % sikkerhedsgrænser	Antal svarpersoner
År	2010	46,8	1		172.515
	2013	47,4	1,03	(1,01;1,04)	156.143
	2017	51,0	1,19	(1,17;1,21)	171.126
	2021	52,6	1,26	(1,24;1,28)	167.573
Mænd	16-24 år	26,8	0,16	(0,15;0,18)	6.600
	25-34 år	51,2	0,47	(0,44;0,50)	6.469
	35-44 år	61,6	0,72	(0,68;0,77)	8.122
	45-54 år	69,0	1		12.940
	55-64 år	70,4	1,07	(1,01;1,13)	15.036
	65-74 år	68,2	0,96	(0,91;1,02)	15.506
	$\geq$ 75 år	61,6	0,72	(0,68;0,77)	11.250
	Alle mænd	59,1			75.923
Kvinder	16-24 år	23,9	0,28	(0,26;0,29)	8.951
	25-34 år	39,8	0,58	(0,55;0,61)	9.314
	35-44 år	48,1	0,81	(0,77;0,86)	10.981
	45-54 år	53,4	1		15.739
	55-64 år	54,4	1,04	(0,99;1,10)	17.464
	65-74 år	52,5	0,97	(0,92;1,02)	16.709
	$\geq$ 75 år	47,1	0,78	(0,74;0,82)	12.492
	Alle kvinder	46,2			91.650

Tabel 3.5.4 Svær overvægt (BMI $\geq$ 30). 2021.

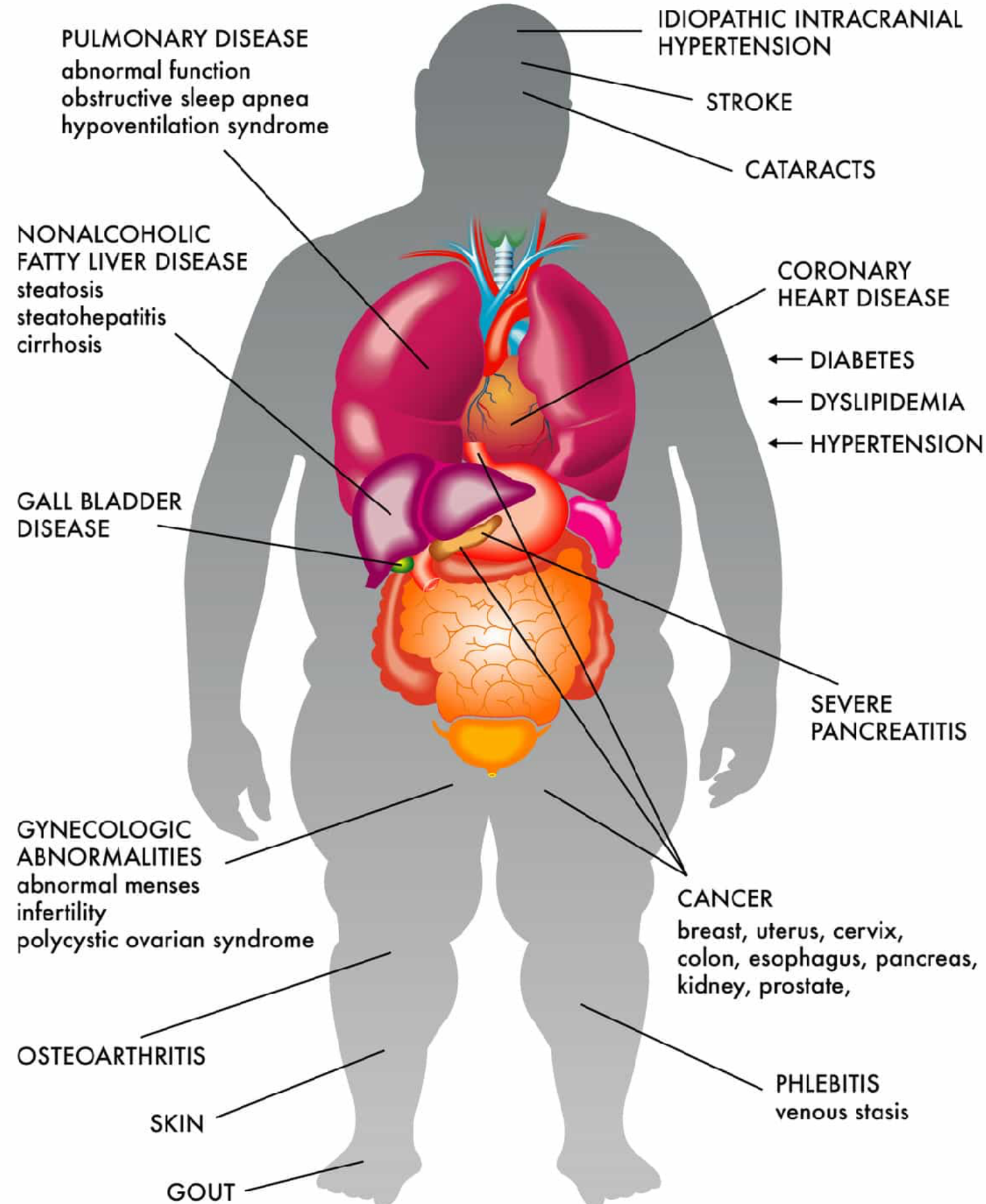
		Procent	OR ¹	95 % sikkerhedsgrænser	Antal svarpersoner
År	2010	13,6	1		172.515
	2013	14,1	1,05	(1,03;1,08)	156.143
	2017	16,8	1,30	(1,27;1,33)	171.126
	2021	18,5	1,45	(1,42;1,48)	167.573
Mænd	16-24 år	7,4	0,27	(0,24;0,30)	6.600
	25-34 år	15,9	0,64	(0,59;0,69)	6.469
	35-44 år	19,5	0,82	(0,76;0,88)	8.122
	45-54 år	22,8	1		12.940
	55-64 år	23,2	1,02	(0,96;1,09)	15.036
	65-74 år	22,3	0,97	(0,91;1,03)	15.506
	$\geq$ 75 år	16,5	0,67	(0,62;0,72)	11.250
	Alle mænd	18,6			75.923
Kvinder	16-24 år	8,5	0,32	(0,29;0,35)	8.951
	25-34 år	17,4	0,72	(0,67;0,78)	9.314
	35-44 år	20,3	0,87	(0,81;0,93)	10.981
	45-54 år	22,6	1		15.739
	55-64 år	22,1	0,97	(0,92;1,03)	17.464
	65-74 år	19,4	0,82	(0,77;0,88)	16.709
	$\geq$ 75 år	15,0	0,61	(0,56;0,65)	12.492
	Alle kvinder	18,3			91.650

KROPSSAMMENSÆTNING



Obesity

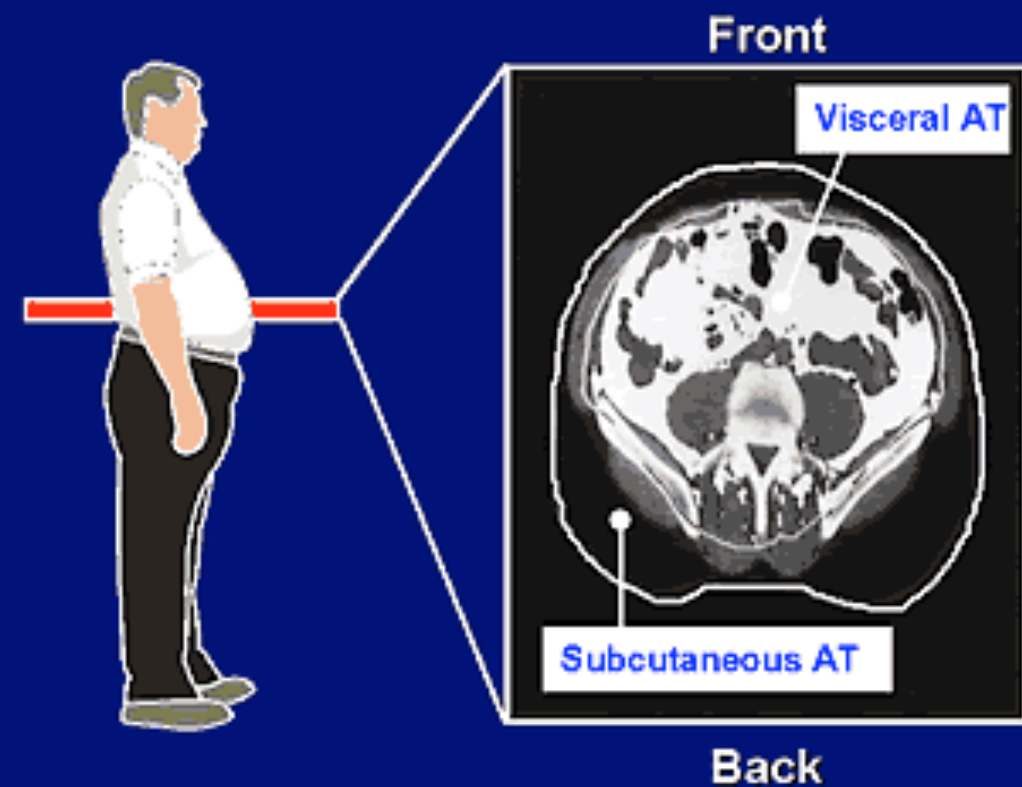
medical complications





Intra-abdominal (visceral) fat

The dangerous adipose tissue (AT)!

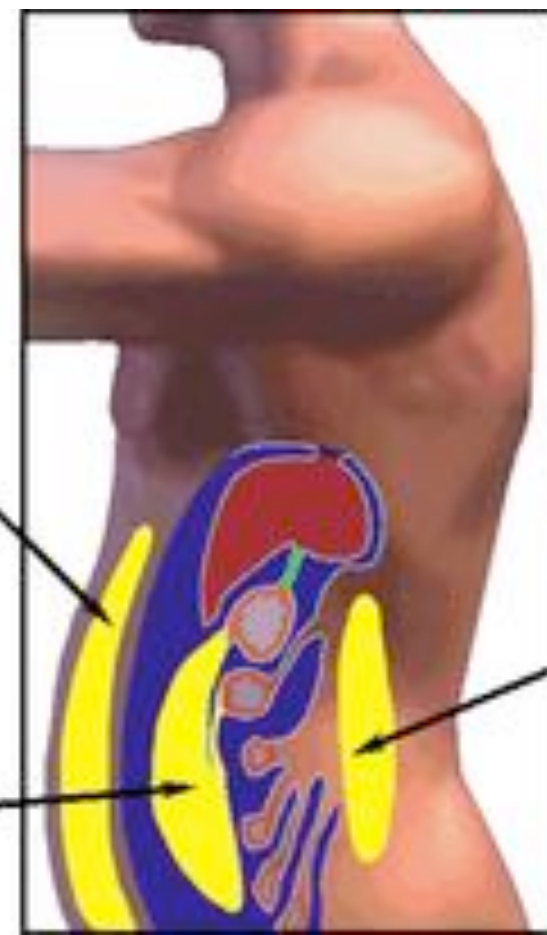


Desprès, Québec

Subcutaneous

Visceral

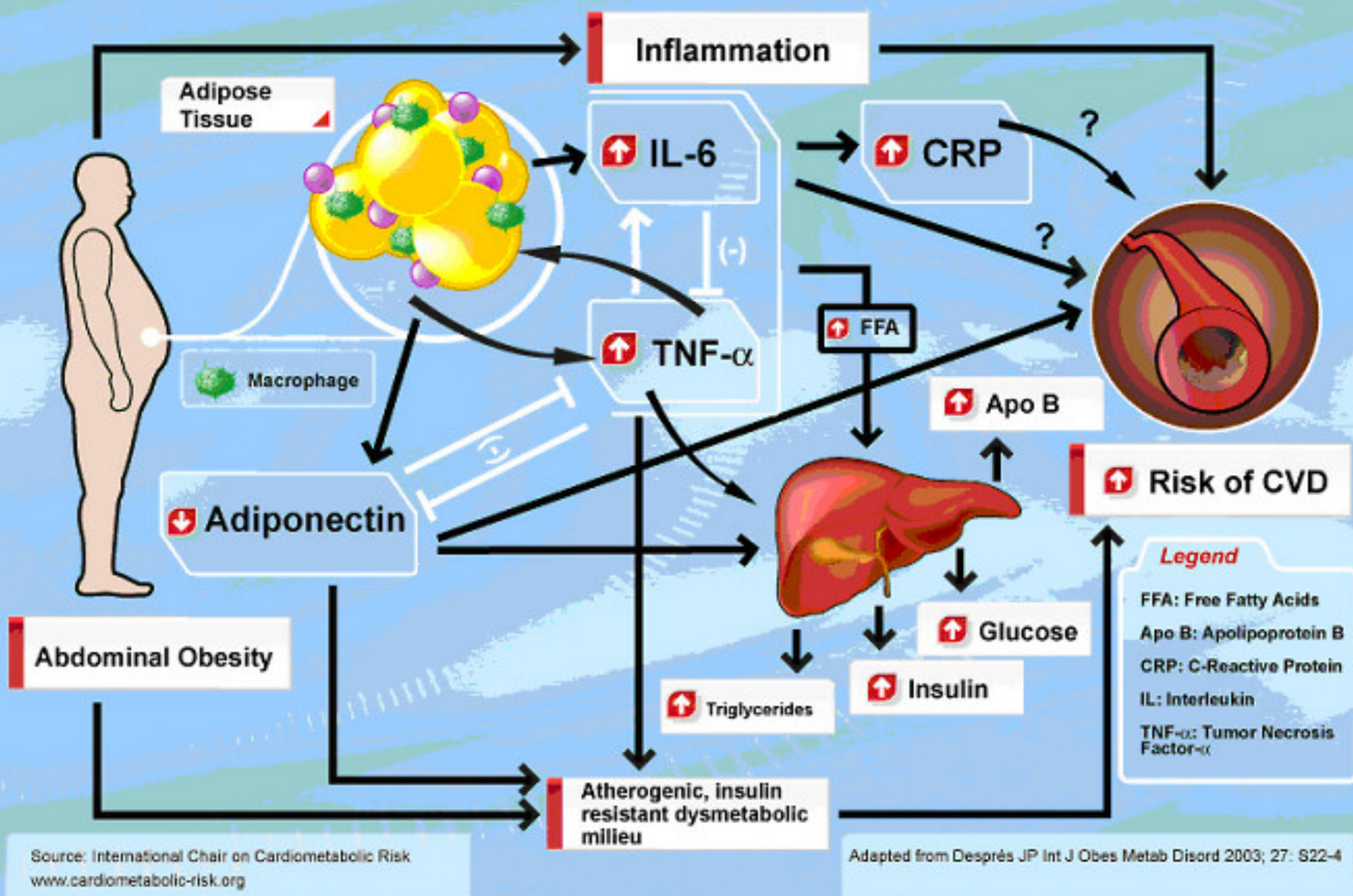
Retroperitoneal



Intraabdominalt fedt taler til kroppen ... det taler “grimt”!

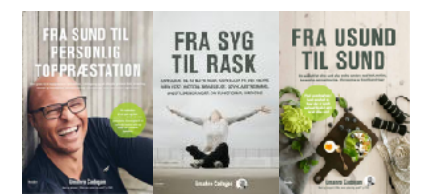
- Organfedtet sender signaler til resten af kroppen
 - Inflammation samt immunsvækkelse
 - Insulinresistens og højt blodsukker
 - Dyslipidæmi
 - Ændret hjerne kemi
 - Ændret leverfunktion
 - Ændret nyrefunktion
 - Belastning af galdeblæren
 - Påvirkning af hjertekarsystemet
 - Ændret appetitregulering
 - Ændret metabolisme
 - Øget kræft risiko
 - Ændret hormonbalance

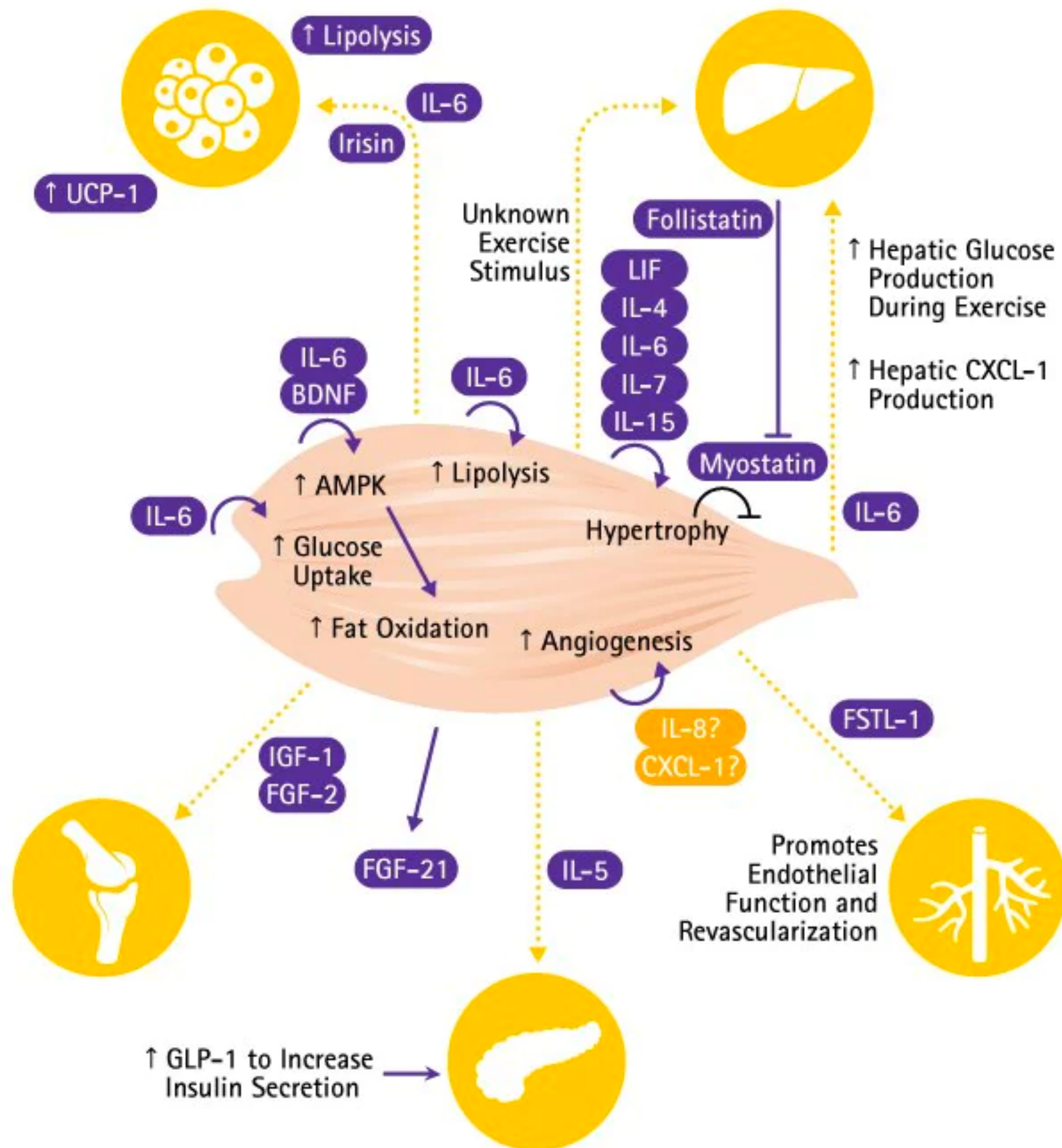


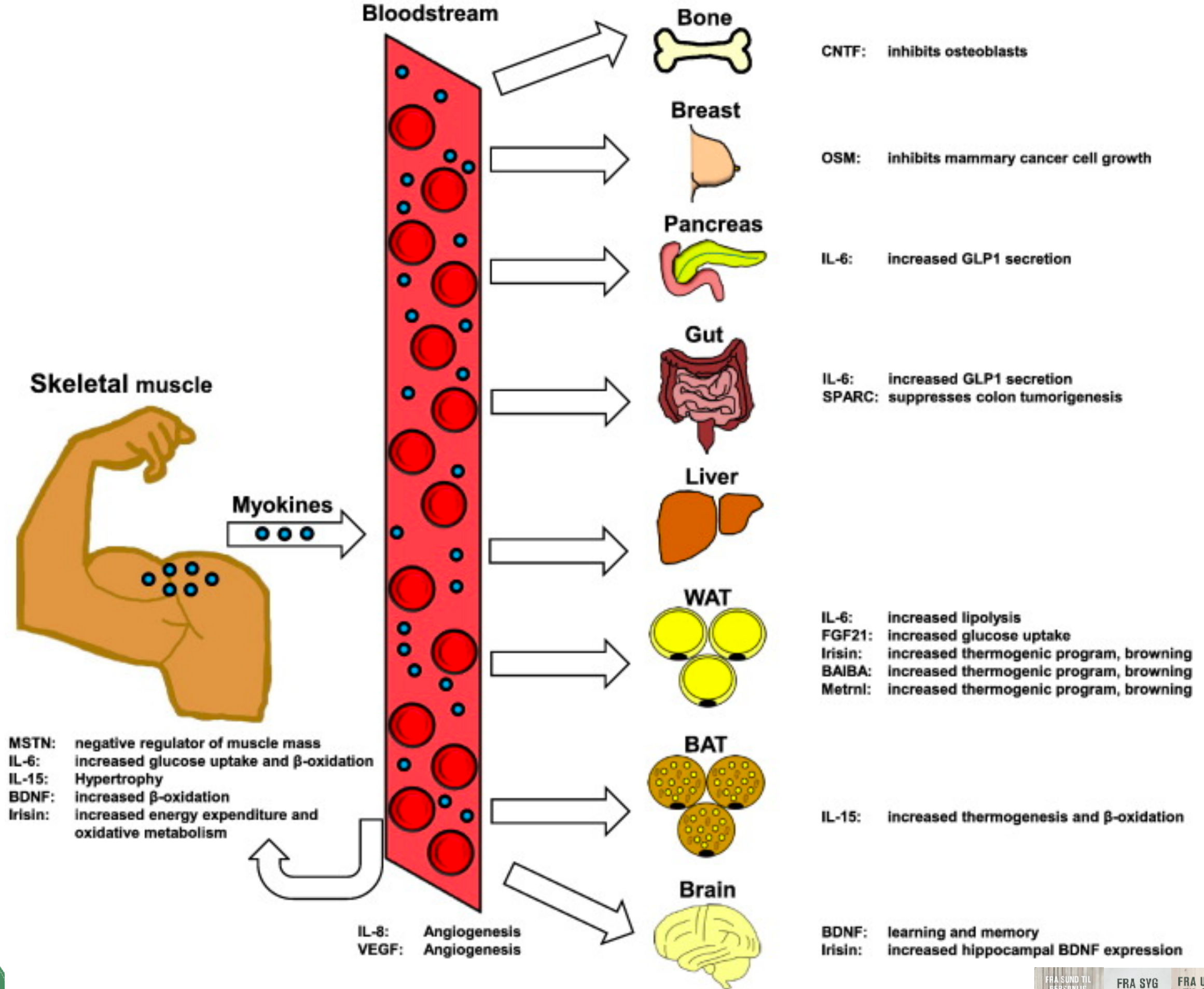


**MÅLET ER AT REDUCERE ORGAN- OG
BUGFEDTET ... UANSET OM TALLET
PÅ VÆGTEN RYKKER SIG ELLER EJ!**

**OG MUSKELMASSEN MÅ OGSÅ
GERNE STIGE ...**







DINE SUNDHEDSLEKTIER



LEKTIER TIL I MORGEN

1. Hvad er den største/bedste takeaway eller a-ha fra aftens session?
2. Har du/er du udsat for nogle af risikofaktorerne for livsstils- og velfærdssygdomme?
3. Er du i risikozonen for en livsstils- eller velfærdssygdom?
4. Hvad er den eller de første ting, du kan gøre for at mindske risikoen?
5. Hvis du har en livsstils- eller velfærdssygdom, hvad er så det første, du kan gøre, for at behandle den kost- og livsstilsmæssigt?

HUSK FACEBOOK- GRUPPEN

Velkommen til 'Få styr på livstils- og velfærdssygdomme med Umahro'

- ✓ Gratis 3-dages event d. 21., 22. og 23 september
- ✓ Lektier og challenges
- ✓ Stærkt fællesskab



Fra syg til rask på 12 uger. Din
rejse starter her!



A man with a shaved head and a light beard, wearing black-rimmed glasses and a dark blue t-shirt, is leaning against a vertical wooden plank fence. He is smiling broadly, showing his teeth. The background is a blurred outdoor setting with more wooden planks.

VI SES I MORGEN
AFTEN KL. 20:00-21:00

WWW.UMAHRO.DK

WWW.UMAHROUNIVERSE.COM

HELLO@UMAHRO.COM

53536121

