

SPIS OG LEV DIG RASK VED VELFÆRDSSYGDOMME MED UMAHRO



Dag 2 - Personlig tilpasning

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 i aften kl. 20:00-21:00-ish i aften samt i morgen 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

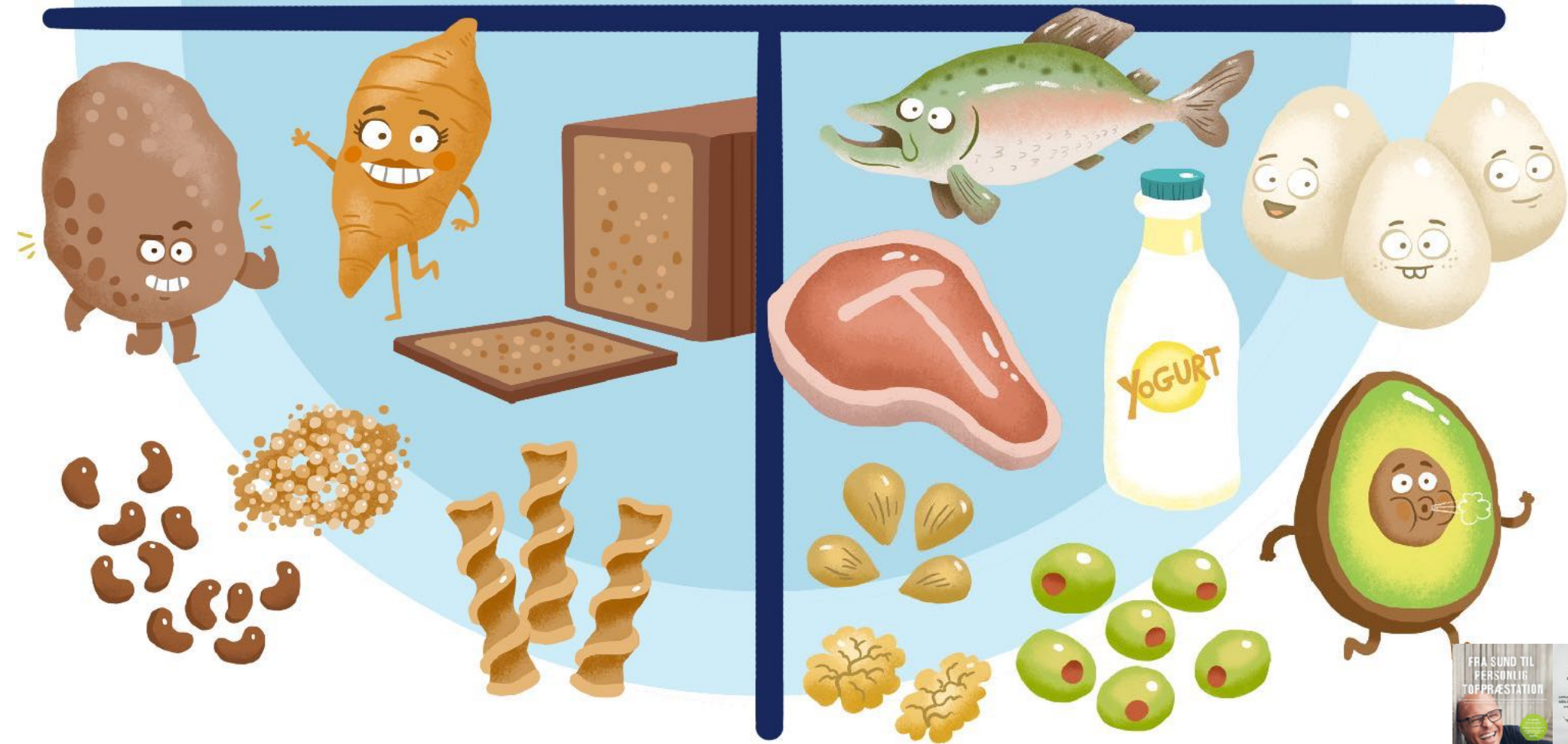
Dag 3

Sådan vender du
udviklingen



The background of the slide features a festive holiday theme. It includes several wrapped gifts: one with gold glitter paper, another with green paper and gold star patterns, and a third with white paper and gold floral designs. Scattered around are gold and red tinsel snowflake ornaments. The background is softly blurred with warm, golden bokeh lights, suggesting a cozy indoor setting with Christmas lights.

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



Grøntsager + bær + frugter

- Start med at prioritere grøntsager over bær over frugter
- Juster mængden af frugt og rodfrugter j.f.r. faste- og eftermåltidsblodsukker

Protein- kilder

- Fisk, skaldyr og rogn
- Proteinrige syrnede mejeriprodukter:
Skyr, hytteost, græsk yoghurt, feta
- Æg
- Fjerkræ
- Vildt
- Redeligt rødt kød
- Indmad
- Proteinpulver
- Tofu, tempeh og natto
- Bælgfrugtpasta

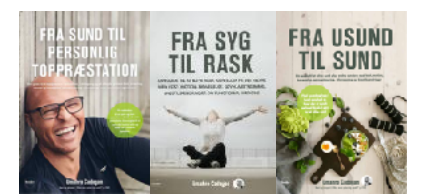


Stivelseskilder

- Start med at udelukke raffinerede stivelseskilder
- Jo mere "rustikt" des bedre
- Mindsk mængde j.f.r. faste- og eftermåltidsblodsukker

“SUNDT” FEDT

- Få omega-3 fedtsyrer hver dag
 - Fisk, rogn og skaldyr
 - Hørfrø(olie), hampfrø(olie), valnødder(olie), chiafrø(olie), koldpresset rapsolie, “dyr i naturen”, insekter
- Alt det andet sunde fedt
 - Mandler, nødder, frø og kerner
 - Koldpressede vegetabiliske olier
 - Avokado
 - Oliven

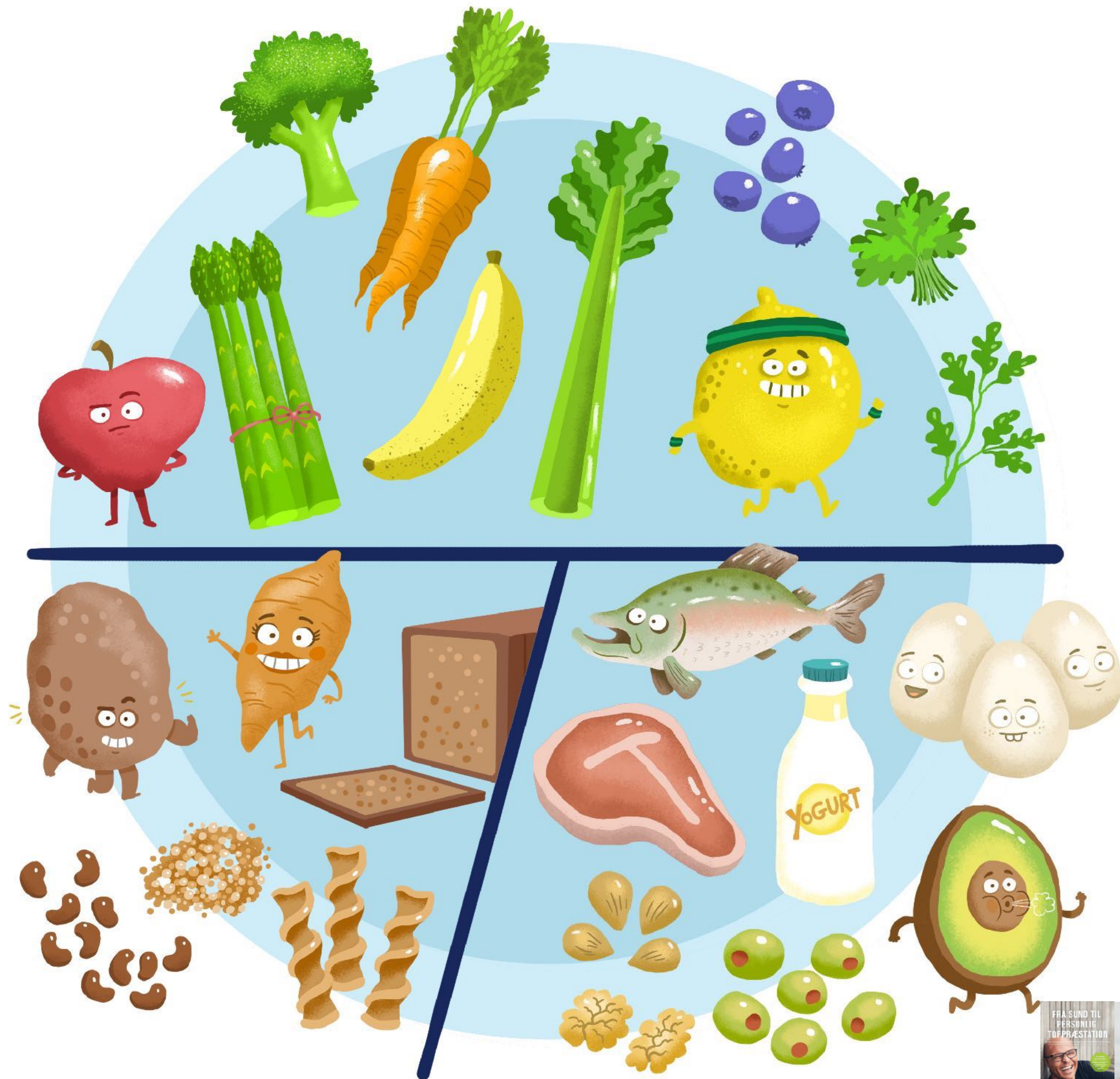


“Bedre” kilder til mættet fedt

- Æg
- Fed ost
- Fede syrnede mejeriprodukter

Probiotiske fødevarer

- Syrnede mejeriprodukter
 - Dyremælk
 - Plantemælk
- Mælkesyregærede grøntsager
 - Surkål
 - Kimchi
 - Grøntsagssaft
- Kombucha
- Kefir
- Brottrunk
- Surdejsbrød

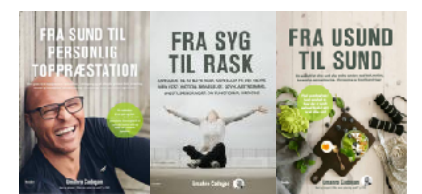




KOST- TILSKUD ?



HVOR MEGET SKAL DER TIL?



1. Inaktiv

2. Grundbevægelse (gå, cykle o.l.) 30-60
minutter hver dag

**HVOR
MEGET
SKAL
DER TIL?**



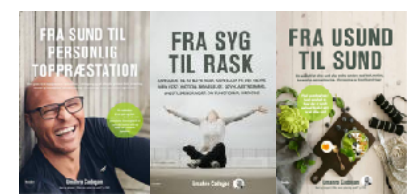
HVOR MEGET SKAL DER TIL?

1. Inaktiv
2. Grundbevægelse (gå, cykle o.l.) 30-60 minutter hver dag
3. Grundbevægelse hver dag + træning et par gange om ugen



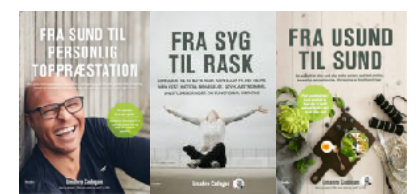
HVOR MEGET SKAL DER TIL?

1. Inaktiv
2. Grundbevægelse (gå, cykle o.l.) 30-60 minutter hver dag
3. Grundbevægelse hver dag + træning et par gange om ugen
4. Grundbevægelse hver dag + træning mange gange om ugen



HVOR MEGET SKAL DER TIL?

1. Inaktiv
2. Grundbevægelse (gå, cykle o.l.) 30-60 minutter hver dag
3. Grundbevægelse hver dag + træning et par gange om ugen
4. Grundbevægelse hver dag + træning mange gange om ugen
5. Grundbevægelse hver dag + målrettet træning mange gange om ugen



HVOR MEGET SKAL DER TIL?

1. Inaktiv
2. Grundbevægelse (gå, cykle o.l.) 30-60 minutter hver dag
3. Grundbevægelse hver dag + træning et par gange om ugen
4. Grundbevægelse hver dag + træning mange gange om ugen
5. Grundbevægelse hver dag + målrettet træning mange gange om ugen
6. Grundbevægelse hver dag + målrettet træning dagligt



HVOR MEGET SKAL DER TIL?

1. Inaktiv
 2. Grundbevægelse (gå, cykle o.l.) 30-60 minutter hver dag
 3. Grundbevægelse hver dag + træning et par gange om ugen
 4. Grundbevægelse hver dag + træning mange gange om ugen
 5. Grundbevægelse hver dag + målrettet træning mange gange om ugen
 6. Grundbevægelse hver dag + målrettet træning dagligt
- Genoptræning



BLODTRYK

Blodtryk

- Ideelt set 135/85 eller lavere
- 140/90 eller højere der decideret farligt
- Et rigtig flot blodtryk ligger på 110-120ne/60-70ne

BLODPRØVER

Hvad er vigtigt?



- Lipider
 - Total-, LDL-, HDL- og VLDL-kolesterol samt triglycerider
- Blodsukker
 - Langtidsblodsukker, fastebloodsukker, eftermåltidsblodsukker
- Inflammation
- Næringsstoffer
- Organfunktion

Lipider

- Total-kolesterol: Ideelt set på eller under 5 mmol/L
 - Under 3 ved hjertekarsygdom eller diabetes
- HDL-kolesterol: Over 1 mmol/L for mænd og over 1,2 mmol/L for kvinder ... ideelt set over 1,5 mmol/L
- LDL-kolesterol: Ideelt set under 3,0 mmol/L
 - Under 1,5 ved hjertekarsygdom eller diabetes
- Triglycerider: Under 2,2 mmol/L ... ideelt set 1,1 mmol/L eller lavere

Vigtige forhold

- Total-kolesterol:HDL-kolesterol
 - Højest 4:1 ... ideelt set lavere
- LDL-kolesterol:HDL-kolesterol
 - Højest 3:1 ... ideelt set lavere
- Triglycerider:HDL-kolesterol
 - Højest 2:1 ... ideelt set lavere end 1:1

Blod-sukker



- Langtidsblodsukker (HbA1c)
 - 48 mmol/mol eller over = diabetes
 - 44-47 mmol/mol = prædiabetes
 - 40-43 mmol/mol, stadigvæk højere end godt er
 - Idealområdet er 30-39 mmol/mol
- Fasteblodsukker
 - Ideelt set under 5,6 mmol/L
 - Mellem 5,6 og 6,0 mmol/L = mere end godt er
 - 6,1-6,9 mmol/L = prædiabetes
 - 7,0 mmol/L eller højere = diabetes
- Eftermåltidsblodsukker
 - Ideelt set mellem 3,5 og 8,5 mmol/L
 - >10,5 mmol/L er decideret skadeligt

Inflammation

- Mål også høj-sensitiv C-reaktivt protein (forkortet hs-CRP)
- Inflammationsmarkør
 - Tegn på graden af inflammation
 - Trigger inflammation
 - Kan udskilles af bl.a. lever og selve blodkarrene

IDEELT SET UNDER 3



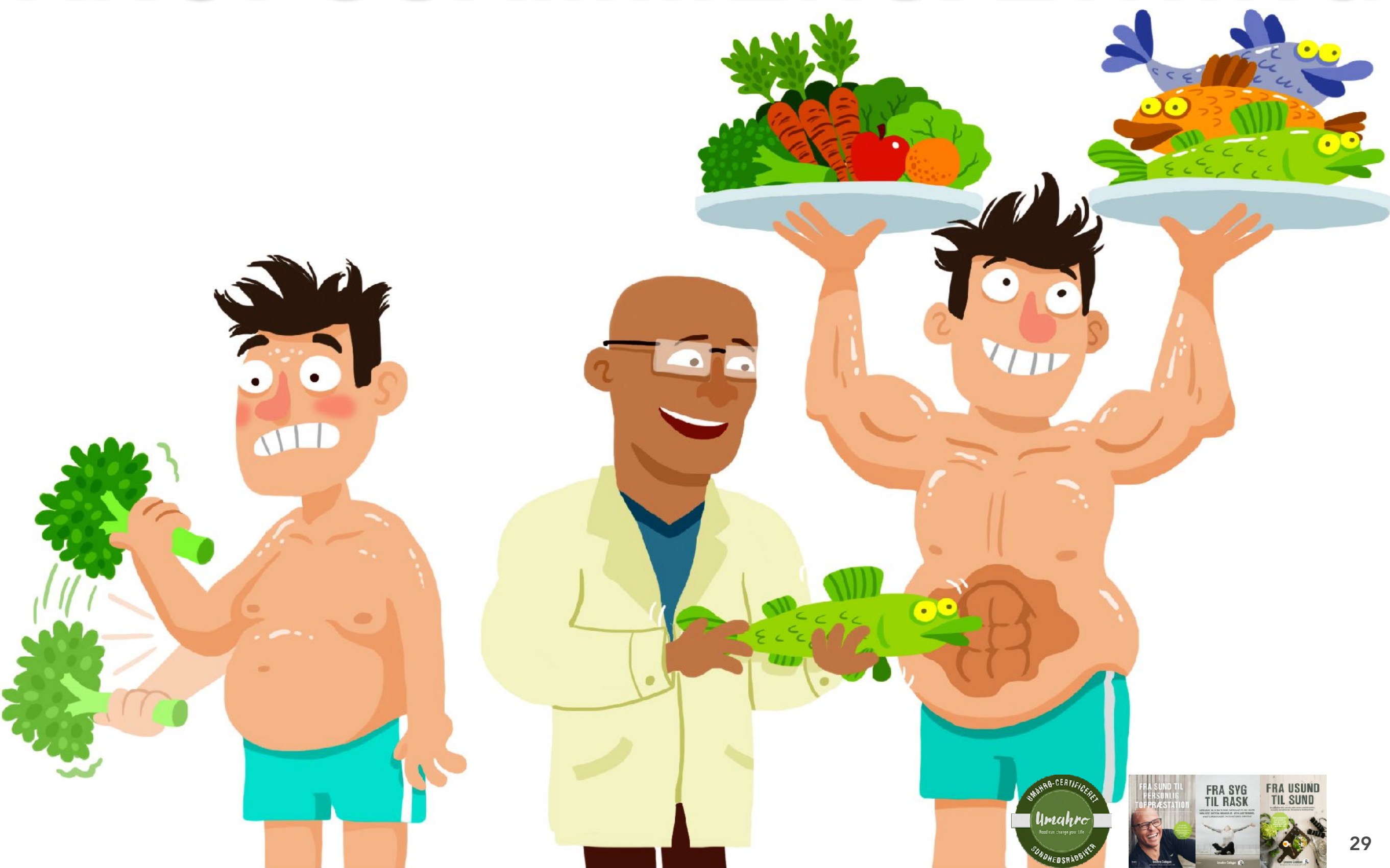
D-vitamin

- Normalområdet er 50-160 nmol/L
- Idealområdet
 - For raske: 80-160 nmol/L
 - Ved sygdom: 100/120-160 nmol/L
- NB
 - Hold også øje med calcium, ioniseret calcium og PTH

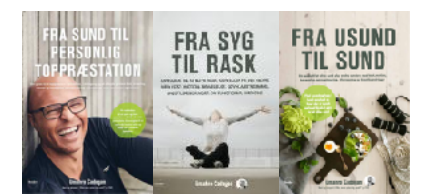
Andre nærings- stoffer

- Magnesium: Helst i top 50 % af normalområdet
- Zink: Helst 14-19 $\mu\text{mol/L}$
- Folsyre: Helst over 17,5 nmol/L
- B12: Min. 350-400 pmol/L
- Jern
 - Ferritin: 60-100 $\mu\text{g/L}$
 - Plasma-jern: 20-29 $\mu\text{mol/L}$
 - Transferrin: Normalområdet
 - Transferrin-mætning: 0,3-0,45

KROPSSAMMENSÆTNING

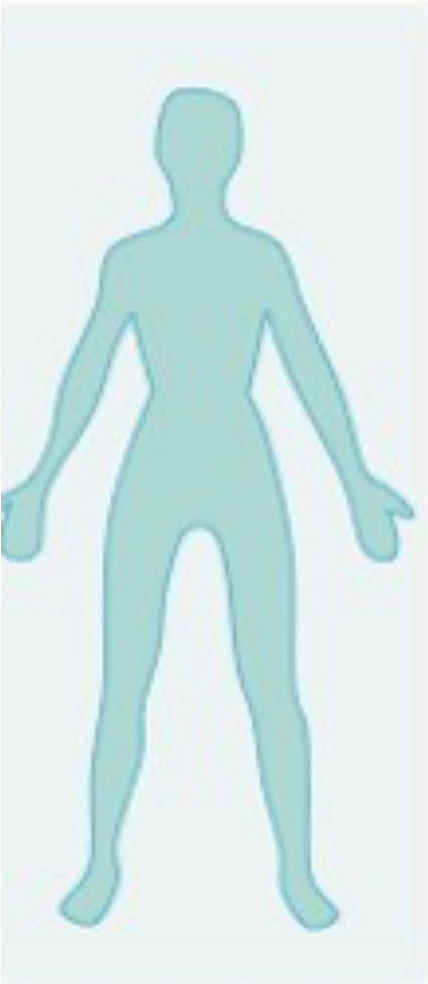
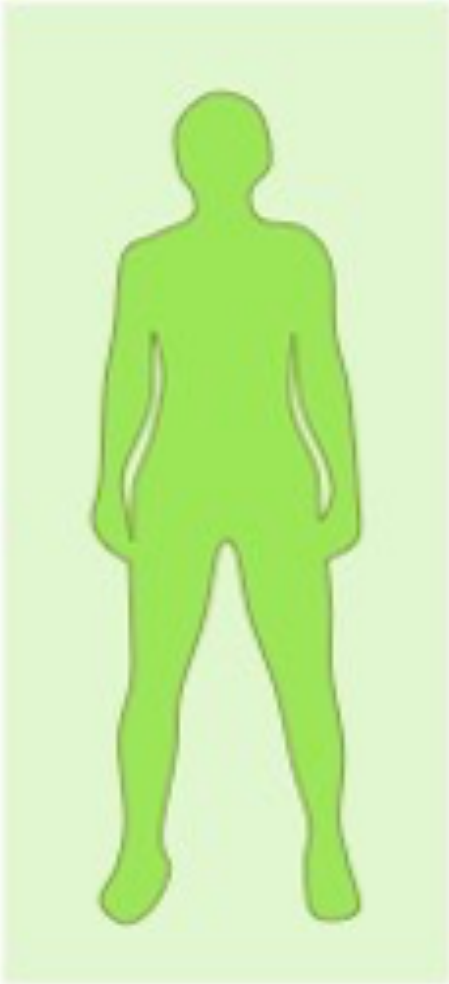
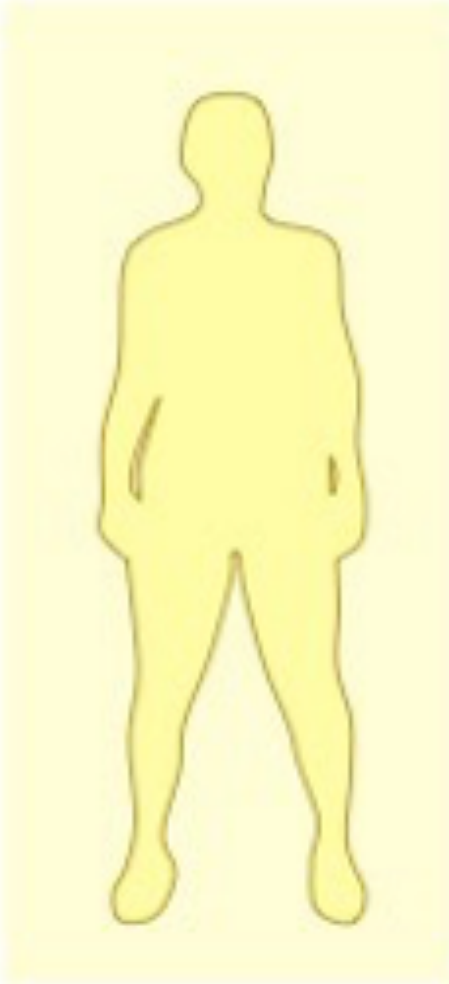
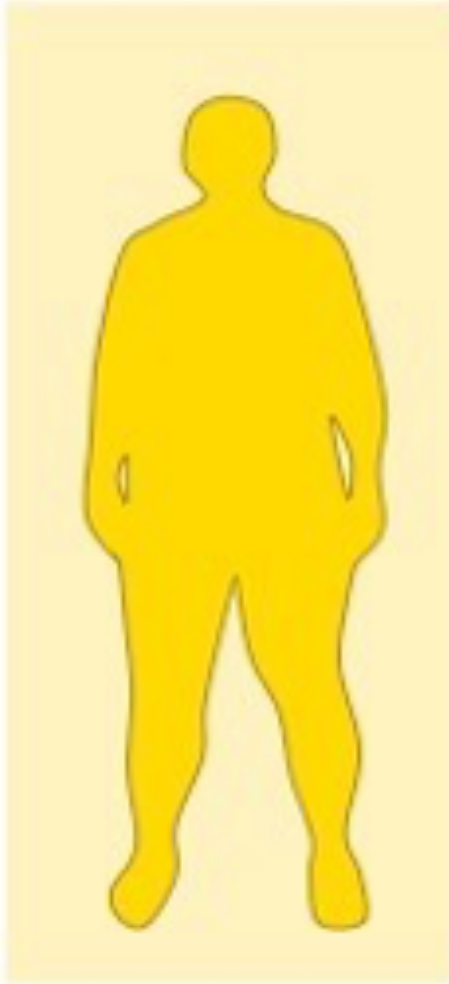
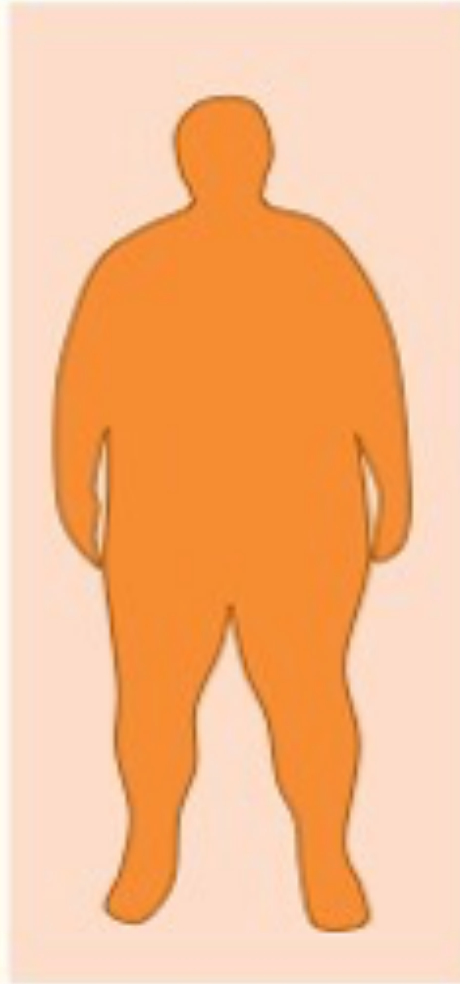
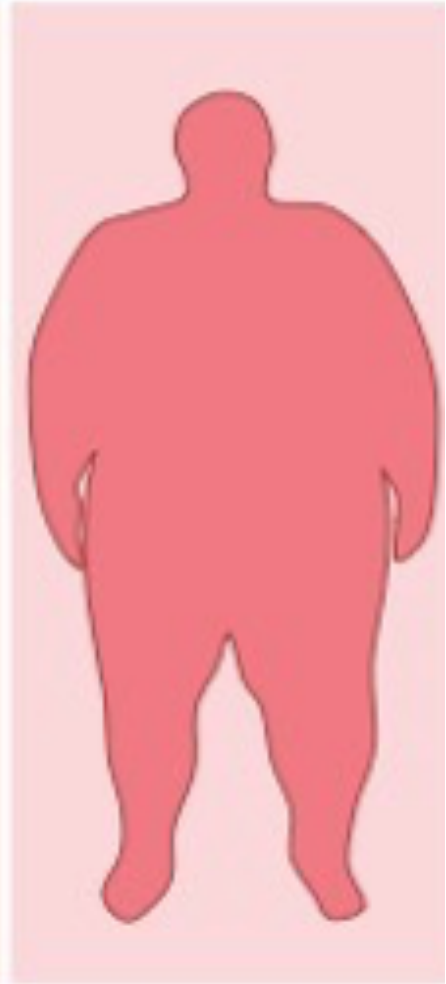


HVAD ER SÅ “SUNDT”?



BMI

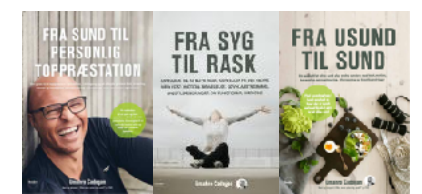
- Body Mass Index...forholdet mellem højde og vægt
- Formel: Vægt i kg divideret med højde i m i 2. potens = vægt/højde²
 - Person på 190 cm der vejer 90 kg:
 $90/(1.9^2) = 90/3,61 = 24,93$
- Normalområdet er 18,5-24,9

Under weight	Normal weight	Over weight	Obese (Class I)	Obese (Class II)	Obese (Class III)
					
<18.5	18.5 – 24.9	25.0 – 29.9	30.0 – 34.9	35.0 – 39.9	>40.0

Usikkerhed

- Tager ikke højde for om meget af vægten er muskelmasse ej heller tyndfedme
- Men hvis BMI er over 30 og man ikke er en gigantisk muskelbøf, så er der en god sandsynlighed for, at man reelt set vejer for meget (i fedt)
- >30: (Let) Fedme
- >35: Moderat fedme
- >40: Svær fedme
- >50: Ekstrem fedme

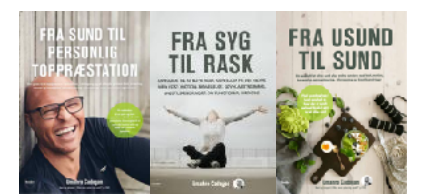
Talje - Livvidde - Hofte

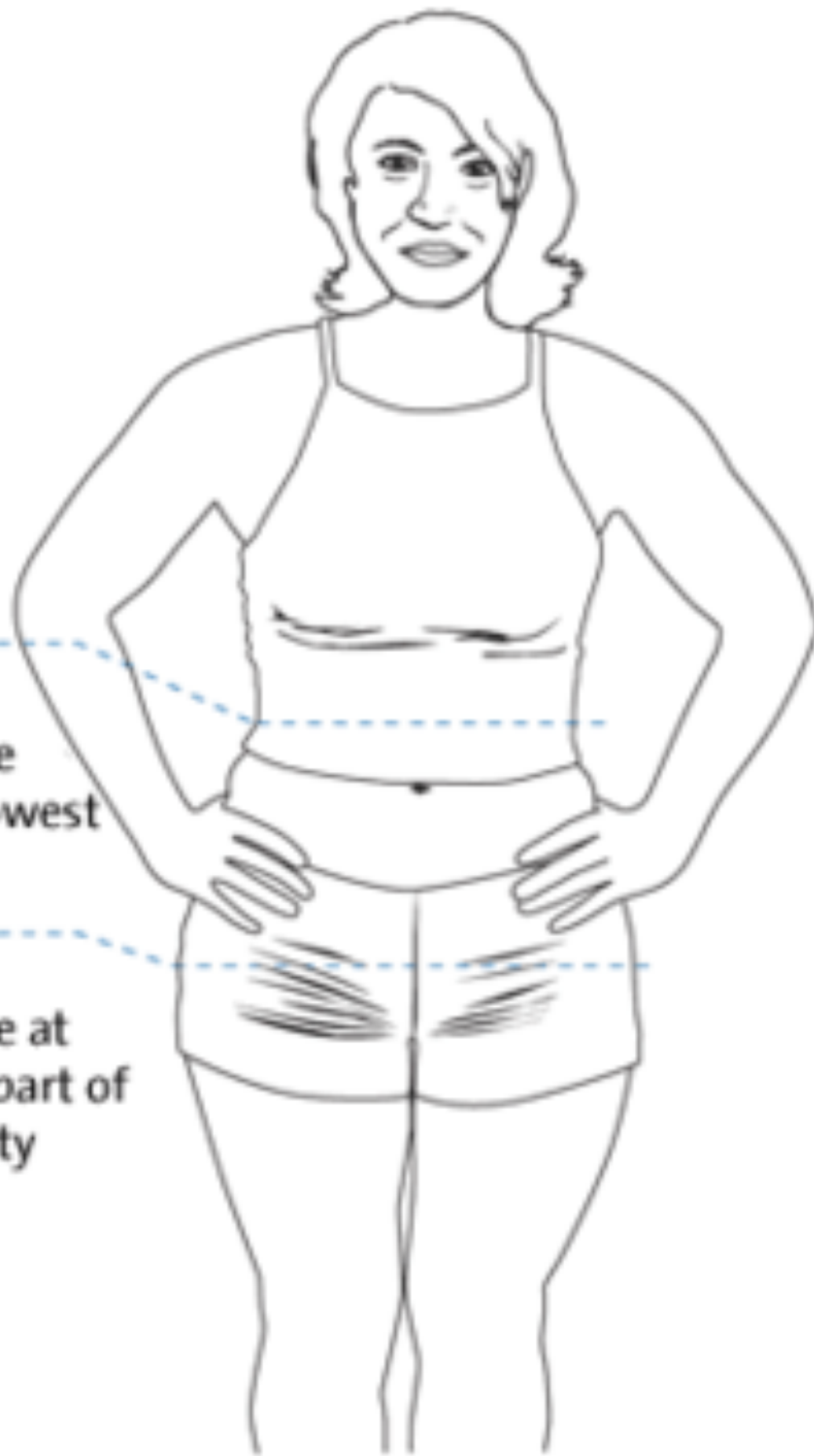


Hvad er hvad?

Umahro
Food can change your life

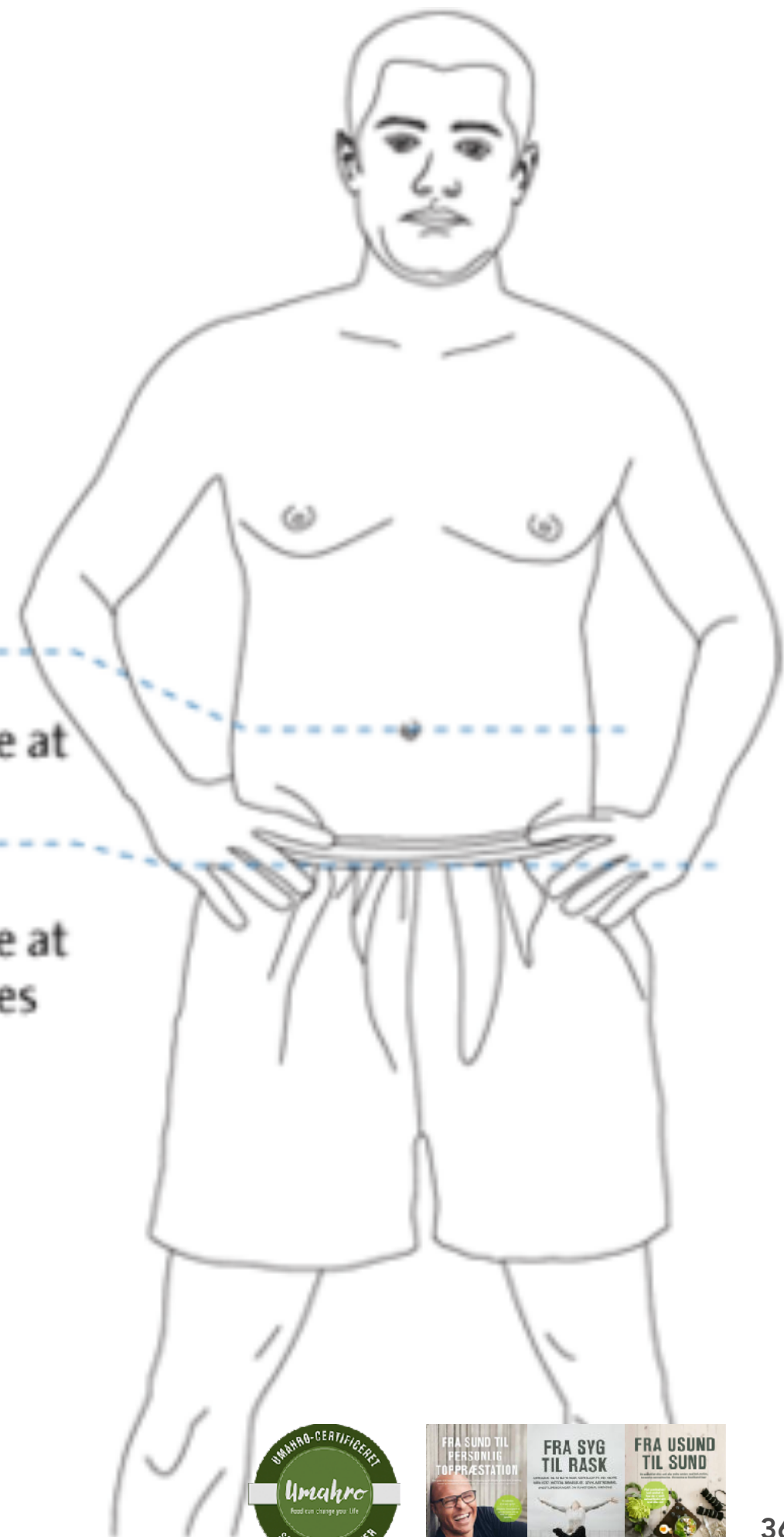
- Talje: Smalleste sted lige under ribbenene
- Livvidde: Lige på navlen ... oftest det bredeste sted på maven
- Hofte: Omkring hofterne ... der hvor der er mest "booty"





Waist
Measure
at narrowest
place

Hips
Measure at
widest part of
the booty



Waist
Measure at
navel

Hips
Measure at
hip bones

Mænd

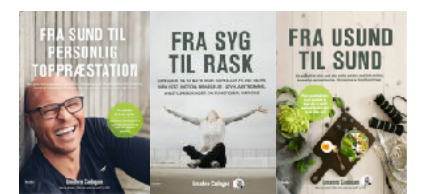
- Livviden i sig selv
 - 102 cm eller mere er decideret usundt
 - 94 cm eller mere er stadigvæk for meget
- Livvidde vs højde
 - Må ikke være mere end 0,5...altså må livviden højst være $\frac{1}{2}$ af højden
- Fedtprocent
 - 10-20%
 - OK med lidt over 20% for ældre mænd...hvis de har god muskelmasse og er i god form
- God muskelmasse
- *God knoglemasse*



Kvinder



- Livvidde
 - 88 cm eller mere er decideret usundt
 - 80 cm eller lavere er optimalt
- Livvidde vs højde
 - Må ikke være mere end 0,5...altså må livviden højst være $\frac{1}{2}$ af højden
- Fedtprocent
 - 18-36% alt efter alder ... normalt siger man 20-30%
- God muskelmasse
- *God knoglemasse*



Talje:hofte målet

*(Livvidde:
hofte-
målet)*

- NB: Selvom ordet "talje" bruges, er det egentlig livvidde i forhold til hoften...altså livvidde:hoftemålet



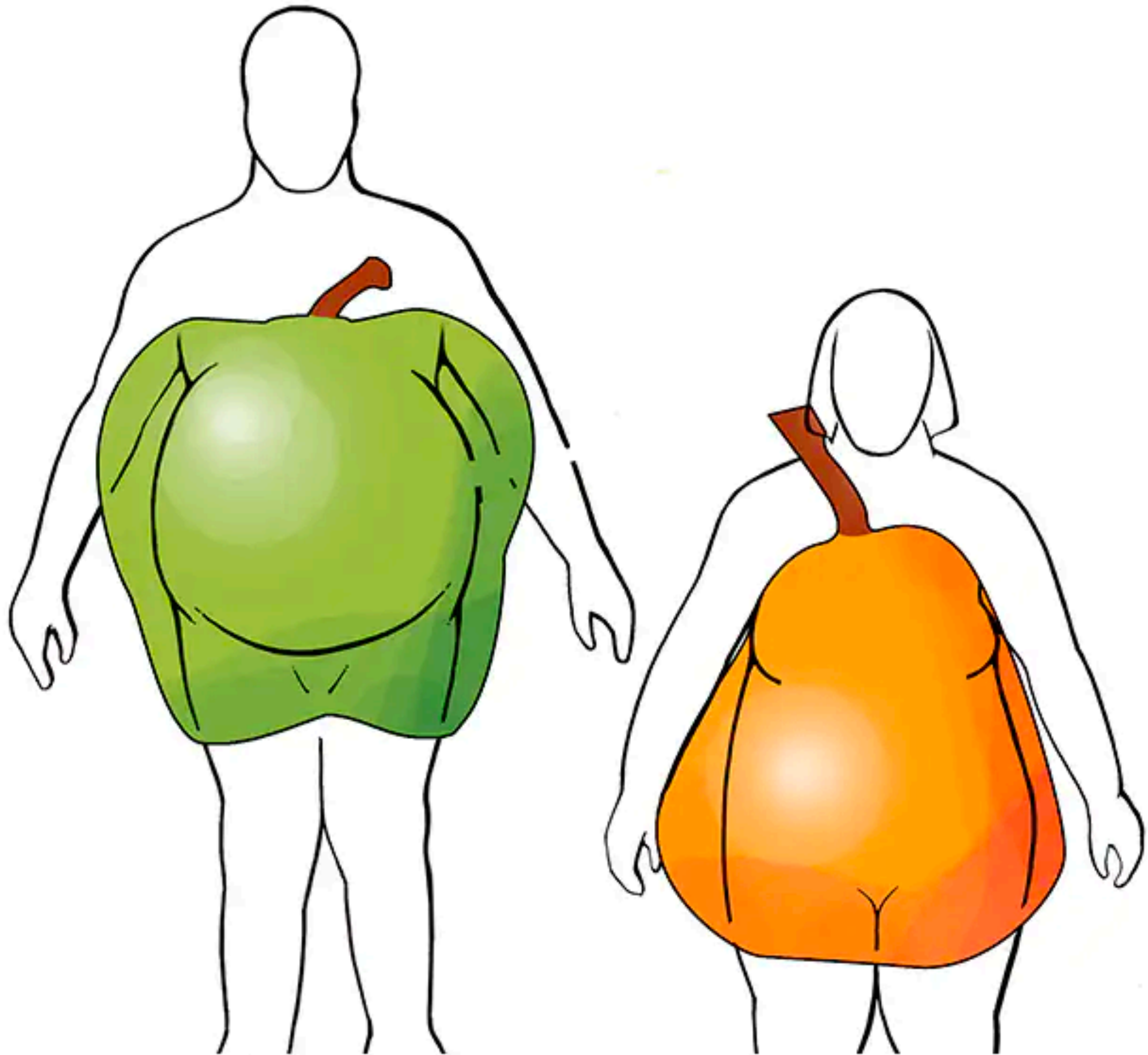
- Mænd

- Skal være under 1...altså skal livvidden være mindre end hoftemålet

- Kvinder

- Ideelt set under 0,8...altså skal livvidden være højst 80% af hoftemålet

- Kvinder med smalle hofter kan dog godt have et højere mål



DINE SUNDHEDSLEKTIER



LEKTIER TIL I MORGEN

1. Hvad har været din største læring eller aha oplevelse her til aften?
2. Hvilke blodprøver, målinger og markører er skide gode?
3. Hvilke bør forbedres?
4. Hvad er det første og vigtigste at gøre i forhold til kropssammensætning?
5. Hvordan skal din T-tallerken justeres? Eller skal du bare i gang med T-tallerkenen?
6. Hvad er det næste trin for at optimere træning, bevægelse, motion og fysisk aktivitet? Eller skal du bare i gang?



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, glasses, and a beard is smiling broadly, leaning against a wooden fence. He is wearing a dark blue t-shirt. The background is a blurred outdoor setting with more wooden structures.

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

WWW.UMAHRO.DK

WWW.UMAHROUNIVERSE.COM

HELLO@UMAHRO.COM

53536121

