



Få styr på kronisk inflammation og autoimmunitet - Dag 1

Umahro Cadogan • Madens og sundhedens mastermind

Food Can Change Your Mind

Du kan spise og leve dig sund og rask

Fra syg til rask • Fra usund til sund • Fra sund til toppræstation •

Mad der er medicin forklædt som himmerigsmundfulde

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
- Konsulent
- Klinik i 26 år; 14.000+ konsultationer
- Foredragsholder, keynote speaker og underviser
- Inspireret 100.000-vis til foredrag og webinarer
- Hjulpet 1.000-vis med workshops og forløb
- I medierne
- Involveret i forskning
- Spist og levet mig selv sund og rask
- Den første biohacker i DK



Hvad har jeg døjet med?

- Kronisk tarmbetændelse
- Atypisk MS
- Inflammatorisk gig
- *Vægttab ned på 58 kg*
- *Fibromyalgi*
- *CFS*

Aftenens program

- De praktiske detaljer
- Hvad er inflammation og betændelse egentlig?
- Hvad er forskellen på "god" og kontrolleret inflammation og skadelig inflammation
- Hvad sker der i kronisk og skadelig inflammation?
- Hvad går der galt i autoimmunitet?
- Dine sundhedslektier
- I morgen

HVAD ER INFLAMMATION FOR EN STØRRELSE?

FACT

***EGENTLIGT DREJER DET SIG OM AT
AFBALANCERE DEN INFLAMMATORISKE
RESPONS OG AT KONTROLLERE DEN,
OG IKKE OM AT MINDSKE ELLER
UNDERTRYKKE INFLAMMATION ...***

***DER SKAL SPÆNDVIDDDE OG
FLEKSIBILITET PÅ BANEN!***

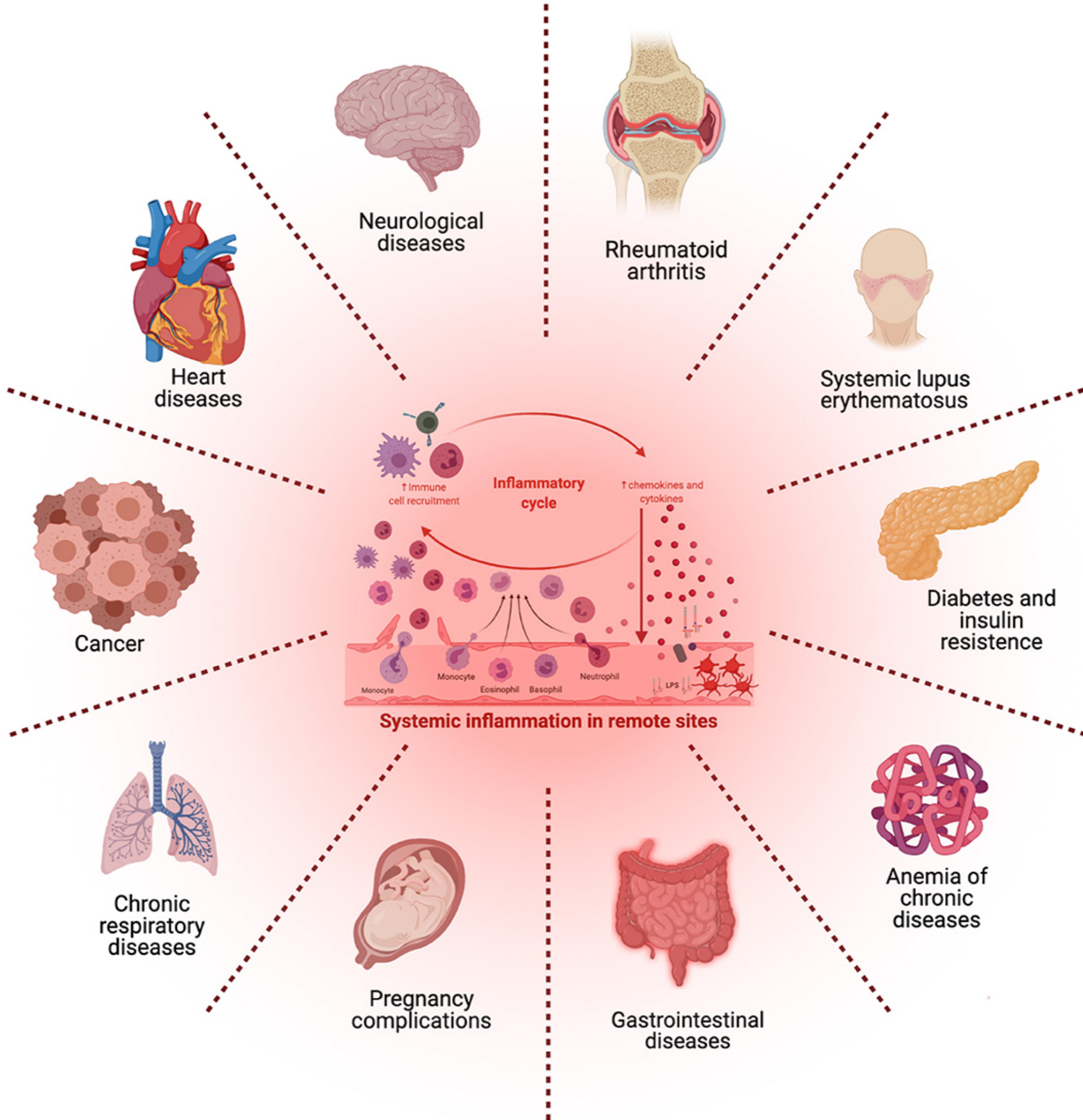
***Inflammation er den tilstand
immunforsvaret og kroppen
reagerer med overfor
infektioner, “ved fare”, når der
skal “ryddes op i skrald” m.m.***

INFLAM- MATION

- Noget identificeres som fremmed og "farligt" ... eller i alt fald som noget, der skal nedbrydes og kasseres
- Immunforsvaret (og kroppen) reagerer via inflammation ... en form for undtagelsestilstand hvor immunforsvaret og kroppens celler omstiller sig til "undtagelsestilstand" for at imødekomme en trussel immunforsvaret eller kroppen har identificeret

Immunforsvarets mekanismer

- Fagocytose: Æd fjenden eller "skraldet"
- Oxidativt stress med superoxid, peroxynitrit og hypochlorit a.k.a. "spy drage ild"
- Nedbryde og "fordøje"
- NETose: Brug egen DNA som pigtråd til at fange og binde fjenden
- Antistoffer: Kemisk krigsførsel
- Histamin "og venner": Den brændte jords taktik



SYSTEMISKE EFFEKTER

- Forhøjet blodsukker
- Forhøjede lipider (total/LDL/VLDL-kolesterol + triglycerid)
- Mere blodstørkning
- Mindre serotonin, melatonin og dopamin
- Forringet mitokondriefunktion
- Forringet vedligeholdelse og øget nedbrydning
- Forstyrret cellevækst
- Forfald af alle væv og systemer
- Hormonelle problemer og forstyrrelser
- Hurtigere biologisk aldring

***ELLER DER REAGERES
MED TOLERANCE***





***OG DER SKAL “AFSLUTTES”
MED RESOLUTION***



***Er inflammation
godt eller dårligt?***

“GOD” INFLAMMATION

- Inflammation er en hensigtsmæssig respons, når der er en reel trussel eller “skrald der skal håndteres” og det sker afgrænset
 - Rettet mod farlig bakterie, kræftcelle, parasit, svamp, virus e.l. ... eller gammelt, ødelagt, slidt væv
 - Afgrænset og kontrolleret
 - God cost:benefit
 - Begrænset tid
 - Tilbagevenden til ro med resolution

DÅRLIG INFLAMMATION

- Inflammation gør mere skade end gavn når det er uspecifikt og vedvarende ... eller når det er fejlagtigt rettet mod kroppen selv ... eller når det er for voldsomt i forhold til situationen
 - Immunforsvaret beskadiger raskt væv ... eller angriber det direkte
 - "Undtagelses-tilstanden" leder til forfald og "fejlprioriteringer"
 - Kroppen "crasher"

KRONISK INFLAMMATION VS AUTOIMMUNITET

KRONISK INFLAMMATION

- Der er vedvarende og overdreven inflammation i væv, systemer og organer; den gør skade; der er ikke nok resolution og tolerance
- Astma, eksem, nældefeber, slidgigt/osteoarthritis, allergi, kronisk leverbetændelse, mikroskopisk colitis, kronisk pandehulebetændelse, kronisk blærebetændelse o.l.

AUTOIMMUNITET

- Immunforsvaret angriber meget specifikt og målrettet bestemte væv, det laver antistoffer mod disse væv, og der er immunceller, der er kodet til at angribe de væv helt specifikt
- Ledegigt, kronisk tarmbetændelse, Hashimotos, MS, rygsøjlegigt, lupus, Sjögren o.s.v.



GENES LOAD THE GUN...



CLICK

...BUT ENVIRONMENT PULLS THE TRIGGER!





Optag, absorption og assimilering
 Fordøjelse, absorption, mikrobiota + mikrobiom, tarmflora, respiration/ åndedræt, kortkædede fedtsyrer, mikrobielle metabolitter

Transport
 Hjerte-karsystem og kredsløb, lymfesystemet

Biotransformation og eliminering
 Toksicitet, afgiftning, udskillelse, miljøgifte, skimmel, metabolitter fra mavetarmsystemet

Forsvar og reparation
 Immunforsvar, inflammation, infektion, mikrobiom, resolution, tolerance, oxidativt stress, autoimmunitet

Energi
 Energiregulering, mitokondriefunktion, oxidativt stress, antioxidantforsvar, antioxidant

Kommunikation
 Hormoner, neurotransmittere, immunsignalstoffer, signalstoffer fra fedtvævet, myokiner, tanker/sind/ følelser, enteriske hormoner, signalstoffer fra hjerte og kredsløb, signalstoffer fra tarmmikrober

Celler
 Celledeling, differentiering, autofagi, senescens

Strukturel integritet
 Fra cellemembraner og komponenter i celler over væv og organer til knogler, muskler og bindevæv

Næringsstofstatus
 Kalorier, protein, kulhydrater, fedt, fibre, væskebalance, vitaminer, mineraler, sporstoffer, aminosyrer, essentielle fedtsyrer, fytokemikalier, zookemikalier, antioxidant





Optag, absorption og assimilering

Fordøjelse, absorption, mikrobiota + mikrobiom, tarmflora, respiration/åndedræt, kortkædede fedtsyrer, mikrobielle metabolitter

Forsvar og reparation

Immunforsvar, inflammation, infektion, mikrobiom, resolution, tolerance, oxidativt stress, autoimmunitet

Kommunikation

Hormoner, neurotransmittere, immunsignalstoffer, signalstoffer fra fedtvævet, myokiner, tanker/sind/følelser, enteriske hormoner, signalstoffer fra hjerte og kredsløb, signalstoffer fra tarmmikrober

Strukturel integritet

Fra cellemembraner og komponenter i celler over væv og organer til knogler, muskler og bindevæv

Transport

Hjerte-karsystem og kredsløb, lymfesystemet

Biotransformation og eliminering

Toksicitet, afgiftning, udskillelse, miljøgifte, skimmel, metabolitter fra mavetarmsystemet

Energi

Energiregulering, mitokondriefunktion, oxidativt stress, antioxidantforsvar, antioxidanter

Celler

Celledeling, differentiering, autofagi, senescens

Næringsstofstatus

Kalorier, protein, kulhydrater, fedt, fibre, væskebalance, vitaminer, mineraler, sporstoffer, aminosyrer, essentielle fedtsyrer, fytokemikalier, zookemikalier, antioxidanter



Forløbere, udløsende og fastholdende faktorer

Mentale, følelsesmæssige og spirituelle faktorer

Genetik, epigenetik og arv

Oplevelser, attitude og overbevisninger

Søvn og hvile

Træning, bevægelse og fysisk aktivitet

Mad, kost, drikke og ernæring

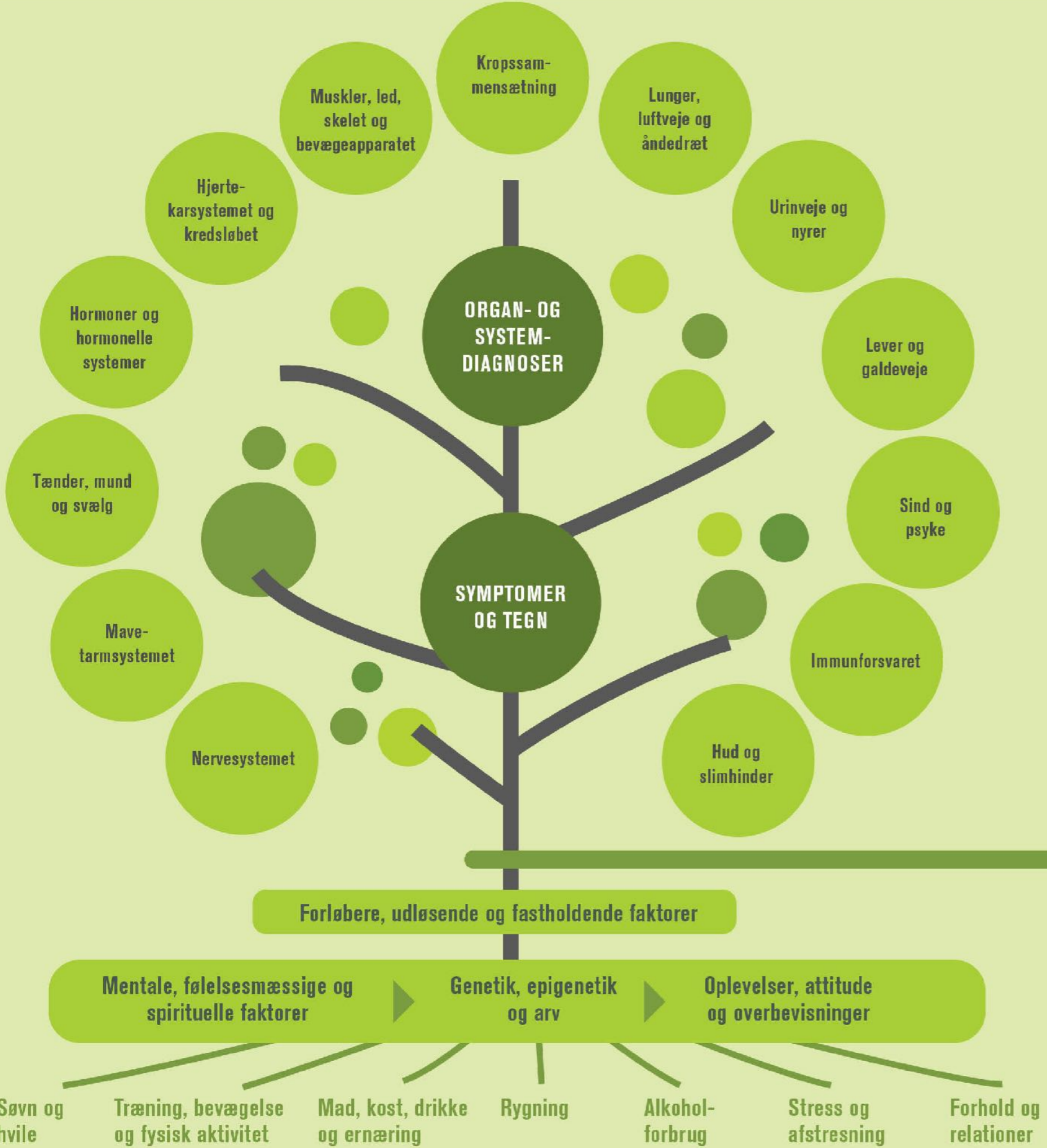
Rygning

Alkoholforbrug

Stress og afstresning

Forhold og relationer





Optag, absorption og assimilering
 Fordøjelse, absorption, mikrobiota + mikrobiom, tarmflora, respiration/ åndedræt, kortkædede fedtsyrer, mikrobielle metabolitter

Transport
 Hjerte-karsystem og kredsløb, lymfesystemet

Biotransformation og eliminering
 Toksicitet, afgiftning, udskillelse, miljøgifte, skimmel, metabolitter fra mavetarmsystemet

Forsvar og reparation
 Immunforsvar, inflammation, infektion, mikrobiom, resolution, tolerance, oxidativt stress, autoimmunitet

Energi
 Energiregulering, mitokondriefunktion, oxidativt stress, antioxidantforsvar, antioxidant

Kommunikation
 Hormoner, neurotransmittere, immunsignalstoffer, signalstoffer fra fedtvævet, myokiner, tanker/sind/ følelser, enteriske hormoner, signalstoffer fra hjerte og kredsløb, signalstoffer fra tarmmikrober

Celler
 Celledeling, differentiering, autofagi, senescens

Strukturel integritet
 Fra cellemembraner og komponenter i celler over væv og organer til knogler, muskler og bindevæv

Næringsstofstatus
 Kalorier, protein, kulhydrater, fedt, fibre, væskebalance, vitaminer, mineraler, sporstoffer, aminosyrer, essentielle fedtsyrer, fytokemikalier, zookemikalier, antioxidant



Bagved- liggende mekanis- mer

- Fedme og tyndfedme
- Kalorieoverload
- Fysisk inaktivitet og ringe fysisk form
- Ukontrolleret og uhensigtsmæssig inflammation fremfor tolerance og resolution
- Ændret tarmmikrobesammensætning og dysbiose
- Kroniske "skjulte" infektioner
- Stress
- Søvn(mangel)
- Øget tarmpermeabilitet
- Under/overtræning
- Kostens sammensætning
- "Utilstrækkelighed" af næringsstoffer
- Ekstra behov for visse fytokemikalier
- "Toksiner"
- Genetik

Vigtige nærings- stoffer

- D-vitamin
- A-vitamin
- Zink
- C-vitamin
- Omega-3 fedtsyrer
- Omega-6 fedtsyrer
- Omega-9 fedtsyrer
- Omega-7 fedtsyrer
- Kortkædede fedtsyrer
- Magnesium
- Kalium
- Mangan
- Selen
- Kobber
- Kisel
- Kalk
- B-vitaminer
- E-vitamin
- Vitamin K₂

DINE SUNDHEDSLEKTIER TIL I MORGEN

- Hvorfor tror du, at du dør med kronisk inflammation eller autoimmunsygdom?
- Hvilke faktorer tror du, er i spil hos dig?
- Hvad er de første 1-2-3 ting, du kan gøre, for at mindske inflammation?
- Hvad kan du gøre, for at mindske følgevirkningerne?
- Del dine tanker i kommentarfeltet på opslaget i Facebookgruppen!



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