



# Få styr på kronisk inflammation og autoimmunitet - Dag 2

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 •

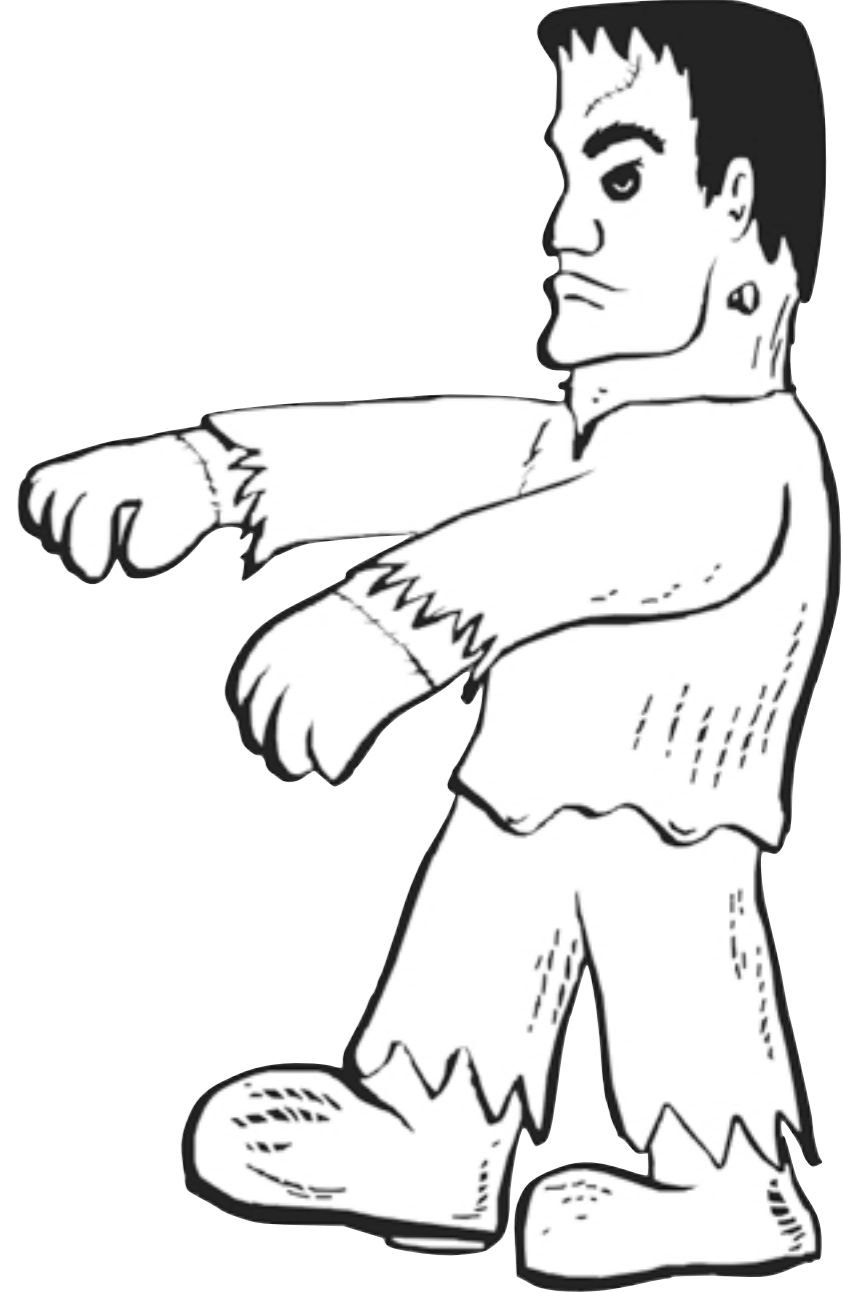
Mad der er medicin forklædt som himmerigsmundfulde

# Aftenens program

- De praktiske detaljer
- Mad og livsstil taler til din krop
- K.R.A.M.S.S.S.-faktorerne
- Anti-inflammatorisk kost
- Dine sundhedslektier til i morgen
- Vi ses i morgen aften

# MADEN OG LIVSSTILEN TALER TIL DIN KROP





LOVE

NOT

HATE

SOUTHWARK STREET SE1  
BANKSIDE

⇌ ⊕ LONDON BRIDGE →

HOP EXCHANGE →

BOROUGH MARKET →

SOUTHWARK CATHEDRAL →

**DU FÅR “SVAR PÅ  
TILTALE”**







# GENES LOAD THE GUN...



CLICK

...BUT ENVIRONMENT PULLS THE TRIGGER!



# BASAL SUNDHED KOMMER FØRST!





# K.R.A.M.S.S.S.- FAKTORERNE

**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 ... og nikotin er ikke uskyldigt

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

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

- K for kost, ernæring og maden
- R for rygestop ... og nikotin er ikke uskyldigt
- A for (kontrolleret) alkoholforbrug

**K.**

•K for kost, ernæring og maden

**R.**

•R for rygestop ... og nikotin er ikke uskyldigt

**A.**

•A for (kontrolleret) alkoholforbrug

**M.**

•M for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning

**S.**

**S.**

**S.**

**K.**

- K for kost, ernæring og maden

**R.**

- R for rygestop ... og nikotin er ikke uskyldigt

**A.**

- A for (kontrolleret) alkoholforbrug

**M.**

- M for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning

**S.**

- S for søvn

**S.**

**S.**

**K.**

- K for kost, ernæring og maden

**R.**

- R for rygestop ... og nikotin er ikke uskyldigt

**A.**

- A for (kontrolleret) alkoholforbrug

**M.**

- M for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning

**S.**

- S for søvn

**S.**

- S for stresskontrol ... mindre stressbelastning og mere afstressning

**S.**

**K.**

- K for kost, ernæring og maden

**R.**

- R for rygestop ... og nikotin er ikke uskyldigt

**A.**

- A for (kontrolleret) alkoholforbrug

**M.**

- M for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning

**S.**

- S for søvn

**S.**

- S for stresskontrol ... mindre stressbelastning og mere afstressning

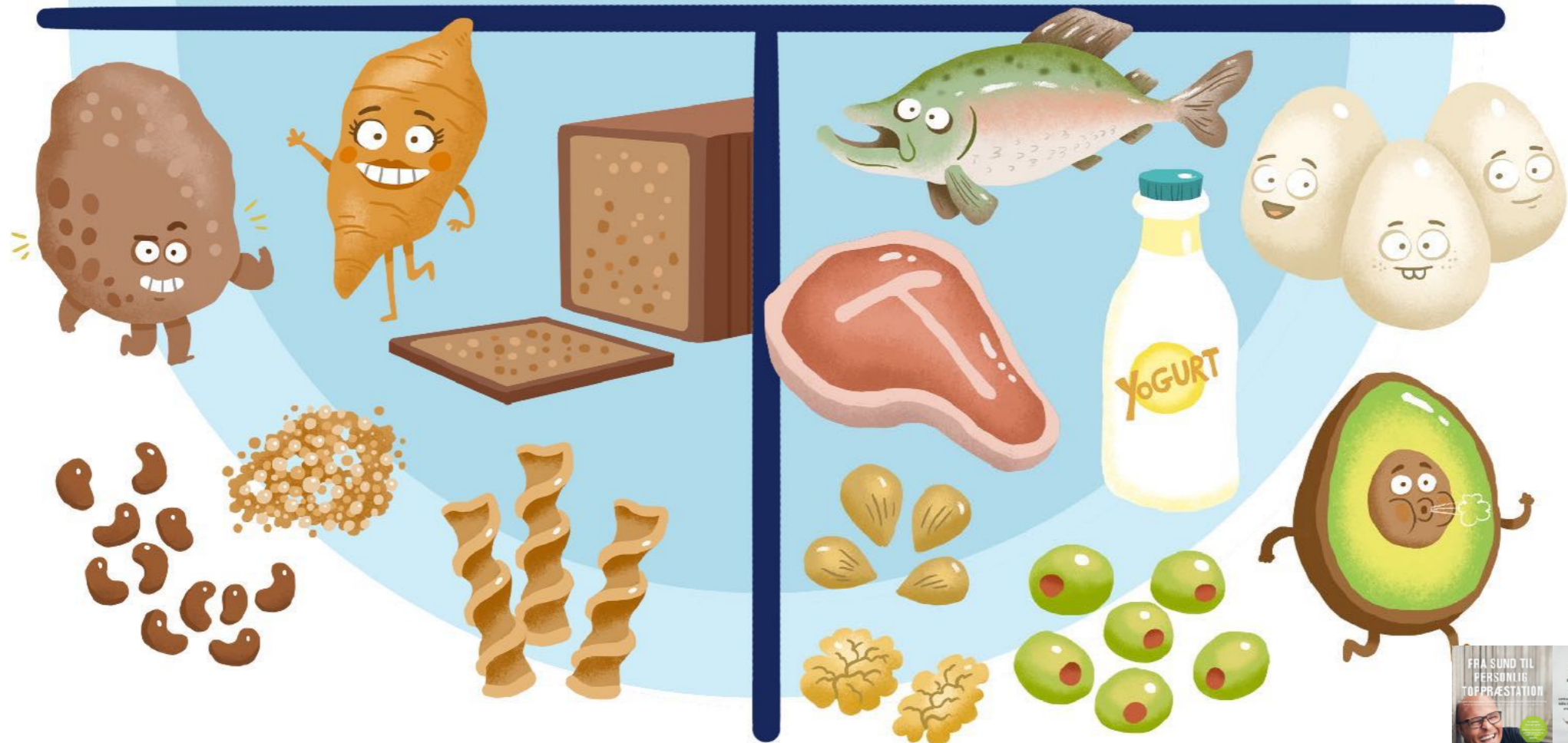
**S.**

- S for det sociale og psykosociale

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

- K for kost, ernæring og maden
- R for rygestop ... og nikotin er ikke uskyldigt
- 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, muskelmasse og vægt*

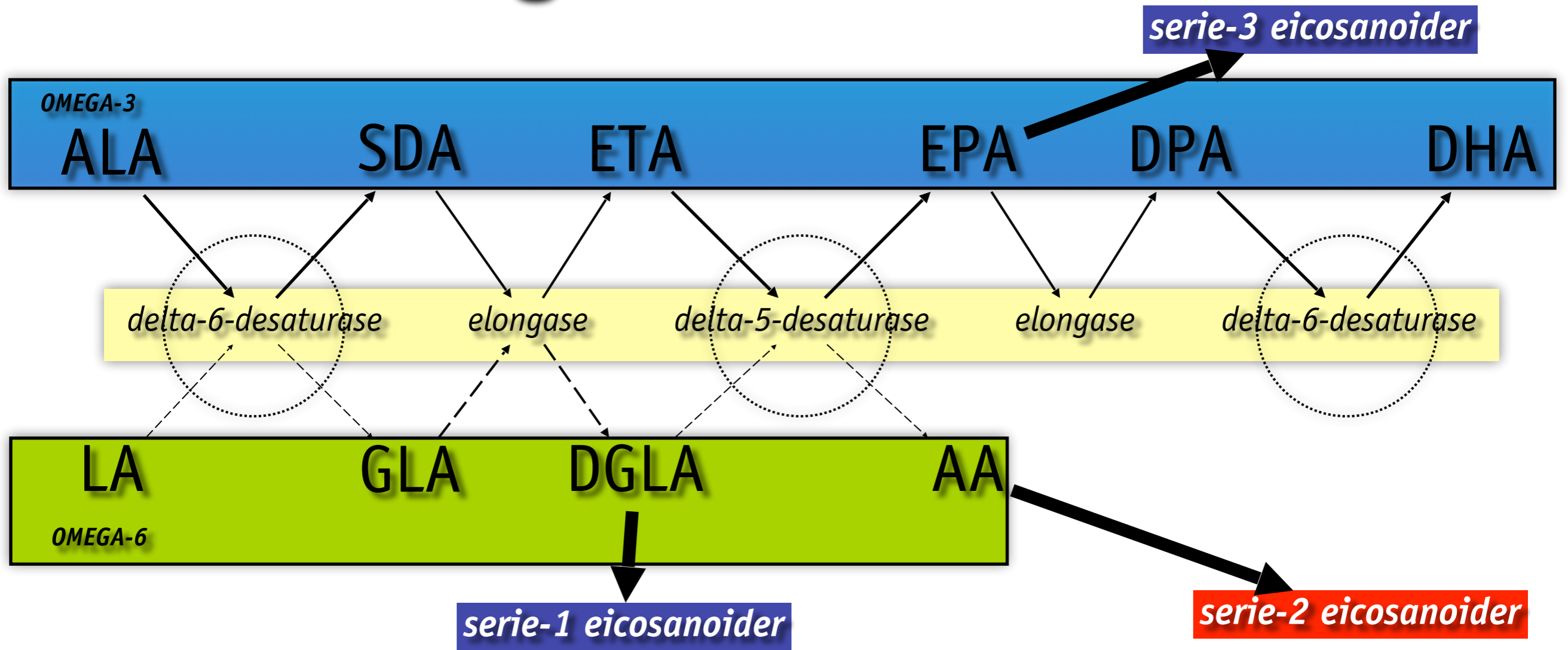




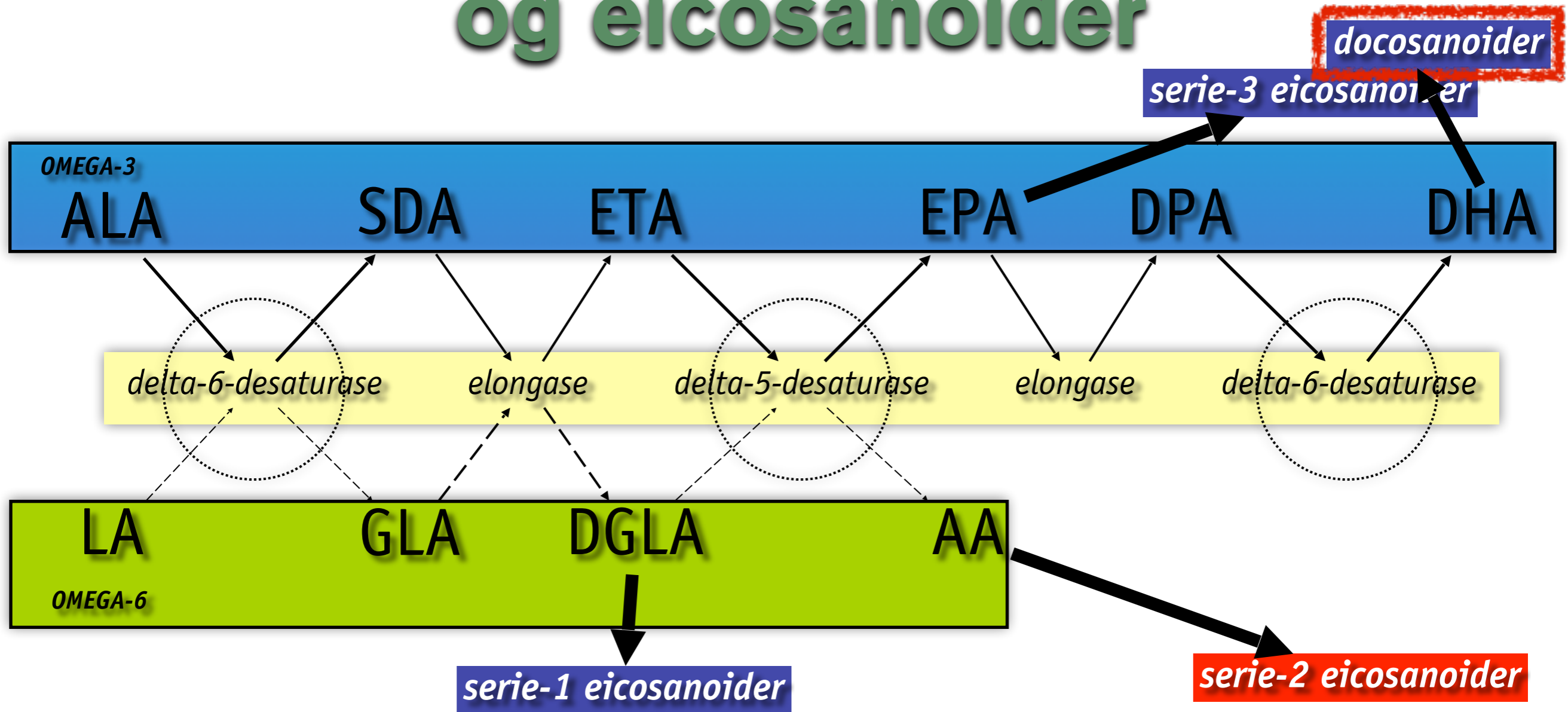
# Protein- kilder

- Fisk, skaldyr og rogn
- Proteinrige syrnede mejeriprodukter: Skyr, hytteost, græsk yoghurt
- Æg
- Fjerkræ
- Vildt
- Indmad
- Proteinpulver
- Bælgfrugtpasta
- Tofu, tempeh og natto
- Udblødte og kogte tørrede sojabønner
- Teksturerede og ekstruderede soja- og ærtebites
- Redeligt rødt kød ... evt. i mindre mængder
- **Stop/hold igen med processerede, konserverede, røgede og (nitrit)saltede kødprodukter**
- **Hold igen med sukkersødede og/eller fede mejeriprodukter**

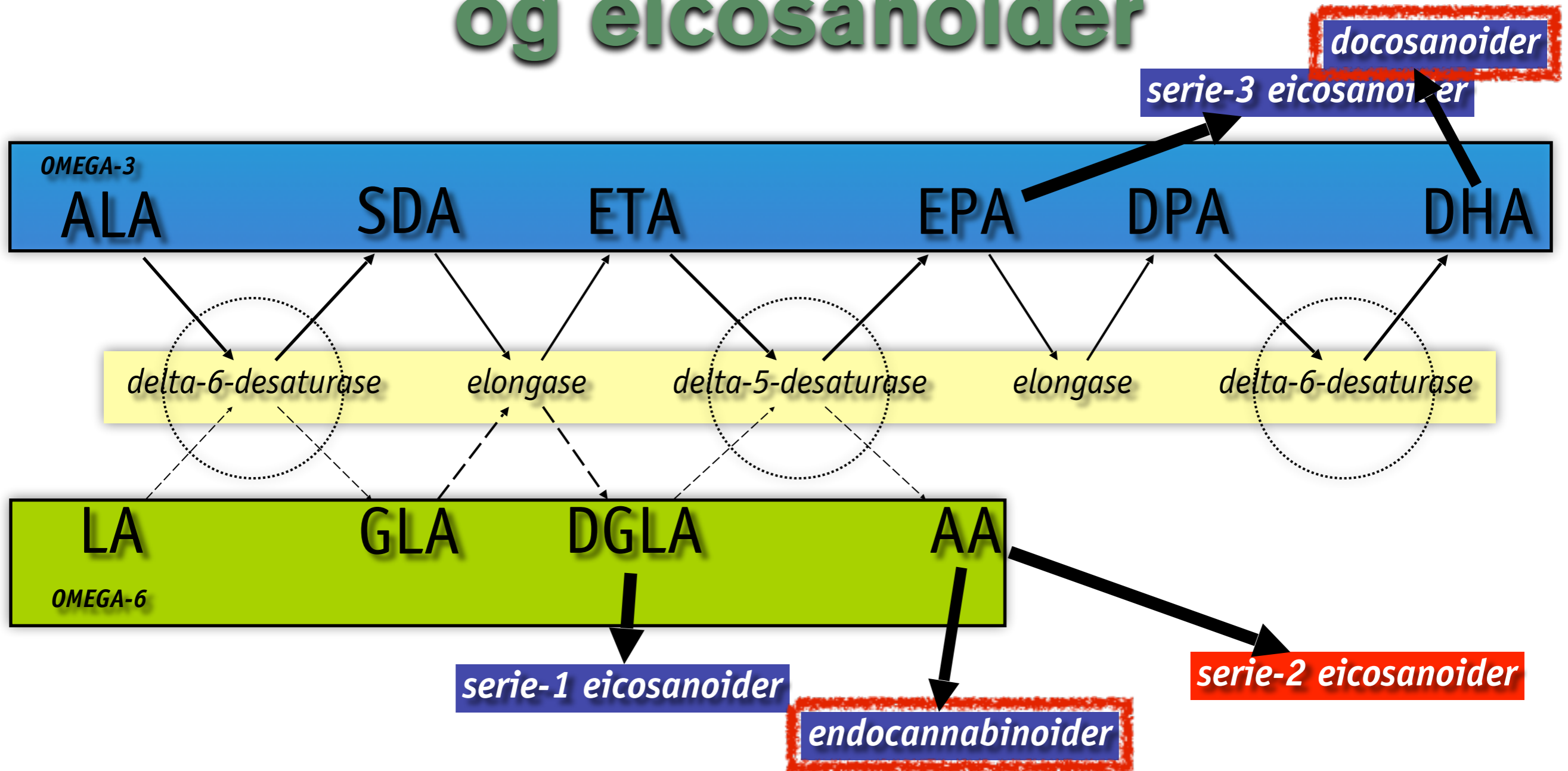
# Omega-3 og omega-6 fedtsyrer og eicosanoider



# Omega-3 og omega-6 fedtsyrer og eicosanoider



# Omega-3 og omega-6 fedtsyrer og eicosanoider



***Gå efter et omega-3 indeks på  
8-12 %***

***Gå efter et omega-6:omega-3  
forhold på max. 5:1***

	Fedtsyre	Type	Dine værdier	Recommended range plasma-values	Potential health effects with too high values	
1	Palmitinsyre (PA) C16:0	Mættet	21,5	20 - 27	Forøget risiko for hjerte-kar-sygdomme	
2	Stearinsyre (SA) C18:0	Mættet	14,1	8 - 12	Vigtig for en sund hud. Kan ofte findes i hudprodukter	
3	Oleinsyre (OA) C18:1	Umættet Omega-9	18,9	15 - 25	Kan reducere blodtrykket og reducere risikoen for hjerte-kar-sygdomme	
4	Linolsyre (LA) C18:2	Umættet Omega-6	24,1	20 - 30	En essentiel fedtsyre er vigtig for udviklingen af en sund hud - men kan give ulcerøs colitis i for høje koncentrationer	
5	Alfa linolsyre (ALA) C18:3	Umættet Omega-3	0,38	0,2 - 0,6	Kan reducere risikoen for hjerte-kar-sygdomme	
6	Gamma linolsyre Acid (GLA) C18:3	Umættet Omega-6	0,24	Ikke defineret	Kan reducere hudsymptomer ved eksem	
7	Dihomo-gamma-linollesyre (DGLA) C20:3	Umættet Omega-6	1,49	0,5 - 1,2	Har antiinflammatoriske og antikoagulationsvirkninger	
8	Arachidonsyre (AA) C20:4	Umættet Omega-6	12,9	4 - 8	Kan reducere risikoen for hjerte-kar-sygdomme. Kan forbedre insulinfølsomheden. Kan forbedre betændelsestilstand	
9	Eicosa-pentansyre (EPA) C20:5	Umættet Omega-3	0,97	1 - 7	Virker anti-inflammatorisk	
10	Docosa-pentansyre (DPA) C22:5	Umættet Omega-3	1,77	0,8 - 2,0	Ingen åbenlyse sundhedsfordele observeret	
11	Docosa-hexansyre (DHA)	Umættet Omega-3	3,59	2 - 7	Strukturelle membranfunktioner. Vigtig til udvikling af hjernen.	

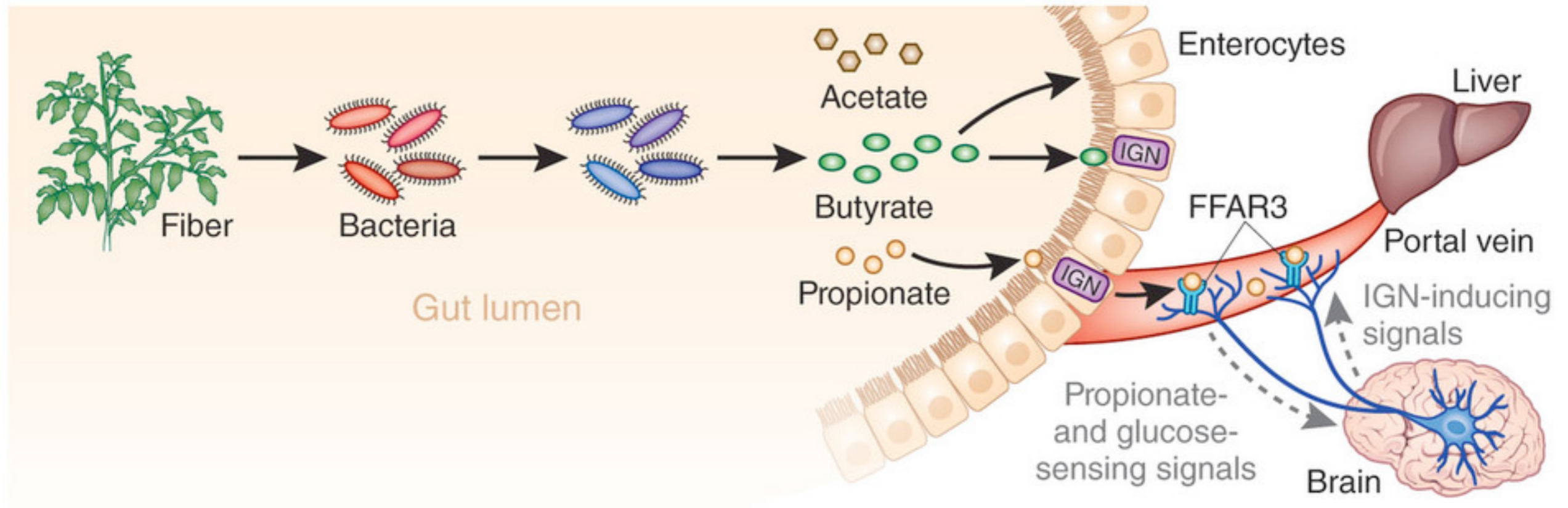
# “SUNDT” FEDT

- Spis fisk (eller rogn) **dagligt** fremfor 2-3 gange ugentligt
  - DHA og EPA
- Spis hørfrø, hørfrøolie, valnødder, valnøddeolie, hampefrø, hampefrøolie, chiafrø, chiafrøolie og/eller koldpresset rapsolie dagligt
  - Alfa-linolensyre
- Få gamma-linolensyre (GLA) hver dag
  - Hampefrø og hampefrøolie, kæmpenatlysolie, lægehjulkroneolie

# “SUNDT” FEDT

- Få monoumættet fedt
  - Omega-9 fedtsyrer
  - Omega-7 fedtsyrer
- Spis 1-2 håndflader mandler, nødder, frø og kerner dagligt
- Spis avokado regelmæssigt
- Hold dig til koldpressede vegetabiliske olier
  - Oliven, sesam, mandel, hasselnødde, avocado, macadamia

# Kortkædede fedtsyrer



# HOLD IGEN

# UNDGÅ

- Branket fedt
- Meget fedtrige fødevarer med mættet fedt
- Bearbejdede og raffinerede vegetabiliske fedtstoffer

# Grøntsager + bær + frugter

- *Brassicaceae*
- *Allium*
- Bær
- Rodfrugter
- Citrusfrugter
- Grønne blade
- Middelhavskrydderierne
- Grønne ærter og bønner
- Svampe
- Gurkemeje
- Ingefær
- Galangal
- Tomater
- Granatæble
- Blommer
- Mørke vindruer
- Tranebær
- *Apiaceae*
- Græskar
- Grøn og hvid te
- Stenfrugter
- Brøndkarse

# Fyto- steroler

- Avokado
- Mandler, nødder, frø og kerner
- Fuldkorn
- Sojabønner
- Andre bælgfrugter
- Koldpressede og uraffinerede vegetabiliske olier

# E-vitamin “au naturel”

- Mandler, nødder, frø og kerner
- Kim fra fuldkorn
  - Hvedekimolie
- Avokado
- Oliven
- Ekstra jomfru/koldpressede og uraffinerede vegetabiliske olier

# Polyfe- noler

- Oliven og god olivenolie
- Kapers
- Grøn og hvid te samt matcha
- Bitre grøntsager og salater
- Citrusfrugter (de æteriske olier i skrællen)
- Sort (filter)kaffe
- Kakao
- Bær (især de mørke)
- Blommer
- Mørke vinddruer
- Tranebær
- Gurkemeje
- Granatæble
- Rødløg, rødkål og røde æbler
- Røde og sorte linser, bønner og quinoa
- Sort kommen, sorte sesamfrø, nigellafrø
- Blå og lilla kartofler og søde kartofler
- Lakrids



# Collagen

- Whole chicken soup
- Simreretter på udskæringer med meget bindevæv
  - Oksehale, kalvetunge, osso bucco, okseespidsbryst o.l.
- Fiskesuppe med hele stykker/skiver af fisk med skind og ben
- Fiskeskind

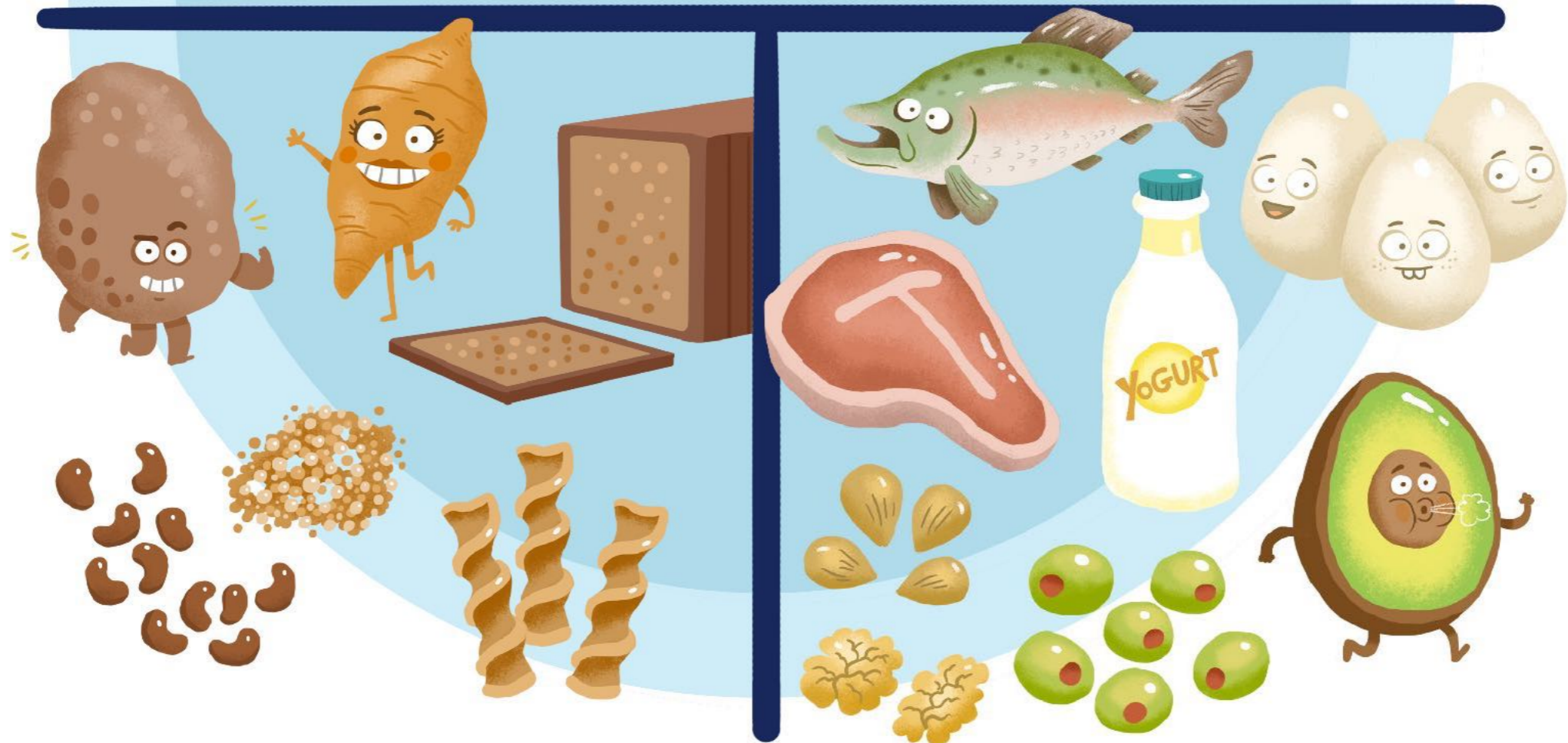


# Probiotiske fødevarer

- Syrnede mejeriprodukter
  - Dyremælk
  - Plantemælk
- Mælkesyregærede grøntsager
  - Surkål
  - Kimchi
  - Grøntsagssaft

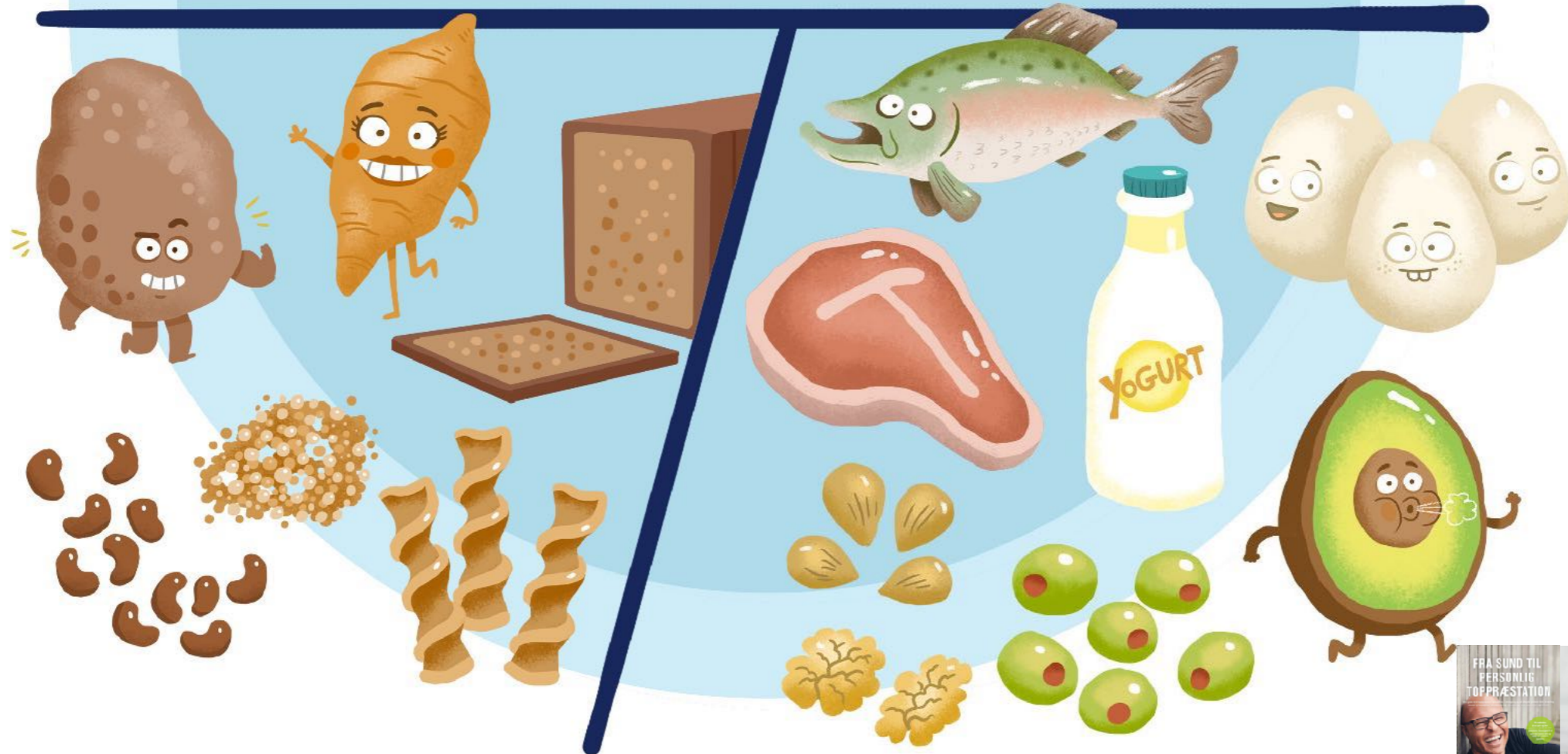
- Kombucha
- Kefir
- Brottrunk
- Surdejsbrød

# PRAEBIOTISKE FØDEVARER



# PRAEBIO TIKA

- Resistent stivelse
- Pektin
- Bælgfrugter
- Fructaner
- Galaktooligosakkarider (GOS)
- Laktose
- Fermenterede fødevarer med mælkesyre og kortkædede fedtsyrer
- Vegetabiliske proteinkilder
- *Sunde fedtstoffer*



# Blod-sukker

- Langtidsblodsukker (HbA1c)
  - 48 mmol/mol eller over = diabetes?
  - 44-47 mmol/mol = prædiabetes
  - 40-43 mmol/mol = stadigvæk højere end godt er
  - 30-39 mmol/mol = idealområdet
- Fasteblodsukker
  - Ideelt set under 5,6 mmol/L
  - Mellem 5,6 og 6,0 mmol/L = over det idelle
  - 6,1-6,9 mmol/L = prædiabetes
  - 7,0 mmol/L eller højere = diabetes?
- Eftermåltidsblodsukker
  - Alt op til 8,5 mmol/L er helt OK
  - 10,5 mmol/L eller højere er skade



# Glykosylering - Karamelisering

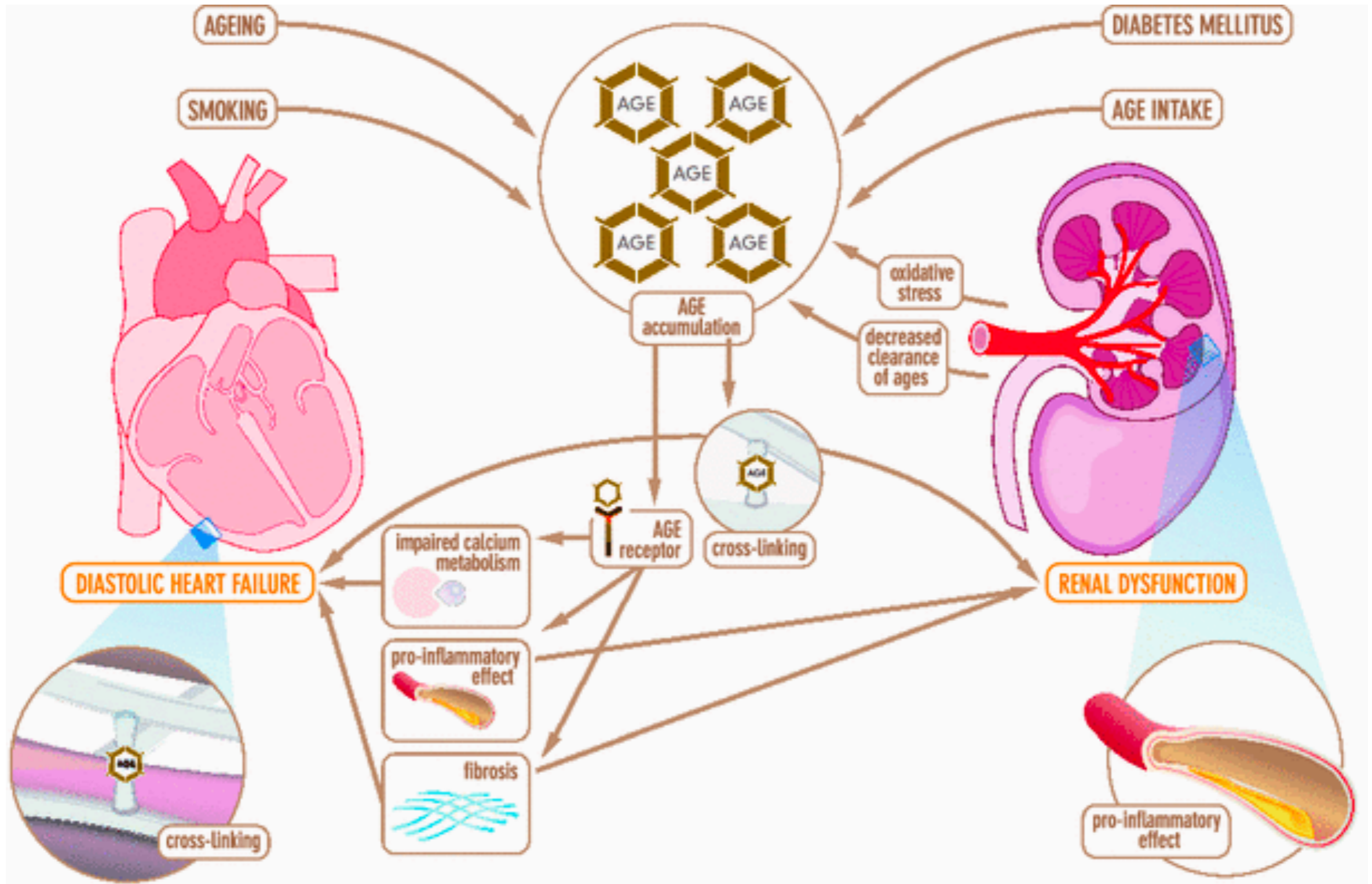
# Glykosylering - Karamelisering



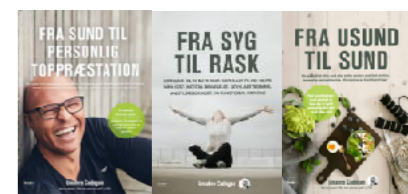
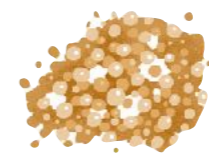
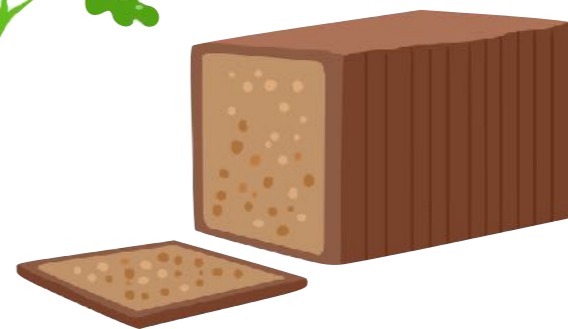
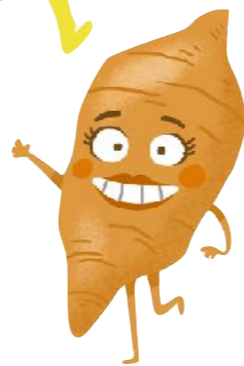
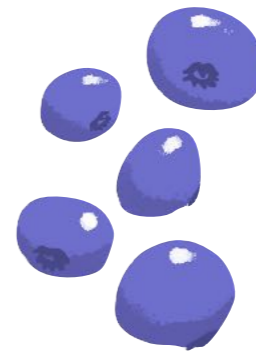
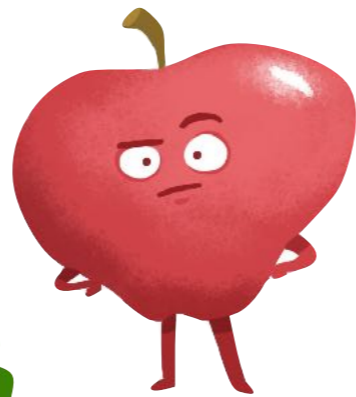
# Glykosylering - Karamelisering

# “ALDRING” & “RASERI”

- Advanced Glycosylation End-products = A.G.E. = AGE = “Aldring”
- Receptors for Advanced Glycosylation End-products = R.A.G.E. = RAGE = “Raseri”







***KALORIER...SMÅ “SATANER”  
DER I LØBET AF NATTEN VASKER  
ALT ENS TØJ FOR VARMT OG  
TØRRETUMBLER DET, SÅ DET  
KRYBER OG BLIVER FOR SMÅT!***

***FASTE?***

# “Ægte” faste

- Mindst 3 døgn
  - Mindre end 3 døgn virker primært via kalorierestriktion
  - Mindre end 3 døgn er time-restricted eating fremfor faste
- Max. effekter fra 72-120 timer (3-5 døgn)
- *“Hangry” problematikken*

# DINE SUNDHEDSLEKTIER TIL I MORGEN

- Hvilke(n) af K.R.A.M.S.S.S.-faktorerne har du allerede styr på
- Hvilke(n) af K.R.A.M.S.S.S.-faktorerne er uudnyttet sundhedspotentiale for dig?
- Spiser du allerede efter T-tallerken-modellen?
- Skal du justere på T-tallerkenmodellen?
- Har du styr på dit fedtindtag og din fedtsyrebalance?
- Skal du have styr på dit kalorieindtag?
- Er faste evt. relevant for dig?
- Del dine tanker i kommentarfeltet på opslaget i Facebookgruppen!



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