



# Få styr på kronisk inflammation og autoimmunitet - Dag 3

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
- Functional Medicine
- Undersøgelser og tests
- Eliminationsdiæter
- Kosttilskud
- Hvordan kan jeg hjælpe dig videre?

# FUNCTIONAL MEDICINE



# Hvad er Functional Medicine?

- Functional Medicine er en tilgang til behandling, diagnosticering og forståelse af sygdomme, symptomer og helbredsproblemer, hvor man ser dybt og bredt på, hvorfor sygdom og symptomer opstår, og forsøger at behandle eller lindre ved at adressere ikke blot den specifikke diagnose eller symptomerne, men også de eventuelt unikke underliggende og personlige årsagsmekanismer, der kan være i hver enkelt person

# Hvad er Functional Medicine?

- Kort og godt: Man prøver at gå "bag ved" diagnosen og finde de underliggende årsager, du selv kan påvirke for at blive rask eller få det bedre. Man skal turde tænke og se på patienten i et individuelt perspektiv, hvor man ud over at tage de generelle sygdomsårsager i betragtning også ser på både de generelle mekanismer og de unikke faktorer.

# Hvad er Functional Medicine?

- Ordet Functional er valgt, fordi man prøver at se på mekanismer og funktioner i den enkelte person og ikke udelukkende på diagnosen. Det har ikke noget at gøre med, at den "normale" medicin og lægevidenskab ikke virker eller ikke fungerer, for det gør den ret så godt til mange ting. Begrebet Functional Medicine er valgt, fordi man kigger på de funktioner i kroppen, der ikke fungerer normalt, og som har forårsaget eller er med til at forårsage diagnosen

*Ikke bare hvad ... men også  
hvorfor, hvordan og hvorfor dig?*

# TO GRUND- LÆG- GENDE SPØRG- SMÅL

# TO GRUND- LÆG- GENDE SPØRG- SMÅL

- Hvad skal gøres/tilføres/tilføjes?

# TO GRUND- LÆG- GENDE SPØRG- SMÅL

- Hvad skal gøres/tilføres/tilføjes?
- Hvad skal væk/fjernes/stoppes?

**KOST, MAD, DRIKKE OG ERNÆRING**

**MIKRONÆRINGSTOFFER**

**URTER**

**KOSTTILSKUD**

**TRÆNING OG BEVÆGELSE**

**AFSTRESSNING OG "BEVIDST" RO**

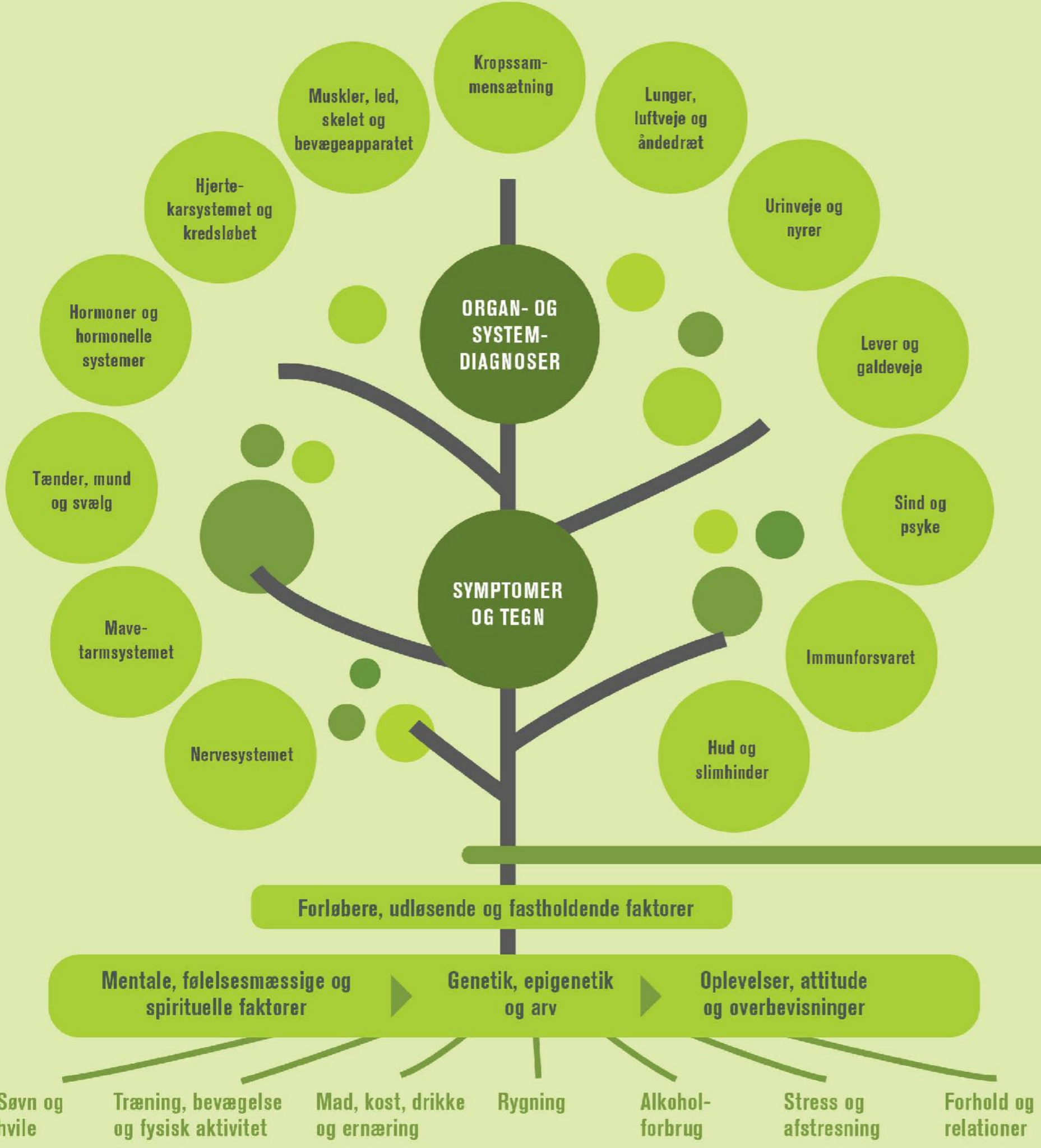
**KROPSTERAPI**

**PSYKOTERAPI**

**MILJØÆNDRINGER**

**MEDICIN**

**ANDEN LÆGELIG BEHANDLING**



### 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, antioxidant

### Celler

Celledeling, differentiering, autofagi, senescens

### Næringsstofstatus

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

# UNDER- SØG OG TESTS

- Tarmmikrober/  
mikrobiota
- Fordøjelses-  
funktion
- Tarmpermeabilitet
- Inflammation
- Fedtsyrebalance
- Tungmetaller,  
skimmel og andre  
miljøeksponering
- Stressload og  
stressrespons
- Søvn
- Kropssammensæt-  
ning
- Blodsukker
- Lever og nyrer
- Kønshormoner
- Stofskifte
- Energiproduktion
- Vitamin/  
mineralstatus



# ELIMINATION/ UDELUKKELSE?



# GLUTEN?

- Er gluten et problem for på individniveau?
  - Cøliaki?
  - Non-celiac gluten sensitivity?
  - Hvedeallergi?
- Forværring af allerede eksisterende forøget tarmpermeabilitet?

# Mælke- protein?

- Nogle reagerer på mælkeprotein
  - Inflammation
  - Øget tarmpermeabilitet
  - Ændret mikrobiota
  - *Krydsreaktion med gluten*

# Stivelses kilder

- Stivelse er som udgangspunkt fint...  
når det er i en "hel" fødevare



***NOGLE HAR PROBLEMER MED ALLE  
KORNPRODUKTER INKL. DE GLUTENFRI***

***NOGLE HAR PROBLEMER MED STIVELSE I ALLE  
FORMER OG FRA ALLE KILDER ...***

- Gluten- og mælkefri
- Uden stivelse ... med og uden gluten
- Uden rødt kød
- Uden animalsk protein fra dyr til lands og til luft
- Vegansk
- Uden grøntsager af natskyggefamilien
  - Kartoffler, tomater, aubergine, peberfrugter, chili, cayenne, paprika
- Uden bælgfrugter
- "Sund" LCHF
- Carnivore
- Whole 30 Autoimmune Protocol (AIP)

# ELIMINA- TIONS- DIÆTER

# KOST- TILSKUD

?

# Basics

- Kraftig multivitamin/mineral
- D-vitamin: Blodprøve mindst 80 nmol/L
- C-vitamin
- K-vitamin (K<sub>2</sub>)
- B-vitaminer
- E-vitamin i naturlig form



# Minera- ler og sporstof- fer

- Magnesium: Blodprøve top 50 % after normalområdet
- Kalium: Blodprøve top 50 % after normalområdet
- Zink: Blodprøve top 50 % after normalområdet
- Selen
- Jern: Mål direkte jernmarkører og ikke blot blodprocent og hæmoglobin
- Mangan
- Jod
- Bor



# Fedt- stoffer

- Fiskeolie
- Levertran
- Krill-olie
- Plankton-olie
- Alge-olie
- Kæmpenatlys/hampefrøolie
- Hørfrøolie
- "De luxe" ekstra  
jomfruolivenolie
- Havtornkerneolie



**OMEGA-3 INDEKS PÅ 8-12 %  
GOD SAMLET FEDTSYREPROFIL**

# Planter, urter og fytokemi kalier

- *Boswellia*
- Ingefær
- Galangal
- Gurkemeje
- Hyben
- Bær/  
granatæble  
ekstrakter
- Bromelain
- Grøn/hvid te  
ekstrakt

- *Echinacea*
- *Astragalus*
- Sort kommen
- Brænde-  
nælde
- Hyldebær-  
ekstrakt
- Quercetin
- Spirulina
- Resveratrol



# Led og bevægeapparatet

- Collagen (hydrolyseret)
- Hyaluronsyre
- Glucosamin sulphat
- Chondroitin sulphat
- MSM

# HUDEN

- Alfa-linolensyre
- GLA
- Hydrolyseret collagen
- Zink
- Biotin
- Pantothensyre (B<sub>5</sub>)
- Niacinamid (B<sub>3</sub>)
- A-vitamin
- C-vitamin



# Til øget tarmper- meabili- tet

- L-glutamin: 5-10 gr dagligt
- Zink ... gerne som zinkcarnosin:  
15-50 mg
- A-vitamin: 5.000-10.000 IE dagligt
- Collagen
- N-acetyl-D-glukosamin: 1 gr
- Lecithin: ¼-½ dl
- Elmebark
- Aloe vera*

# Lever

- Lecithin:  
1-2 spsk  
dagligt
- Taurin:  
500-1.000  
mg
- N-acetyl-  
cystein:  
500-1.500  
mg

- Glycin:  
2-3.000 mg
- Glutathion:  
250-500 mg
- Silymarin:  
100-200 mg
- Artiskok-  
ekstrakt
- Mælkebøt-  
te



## PROBIOTICS

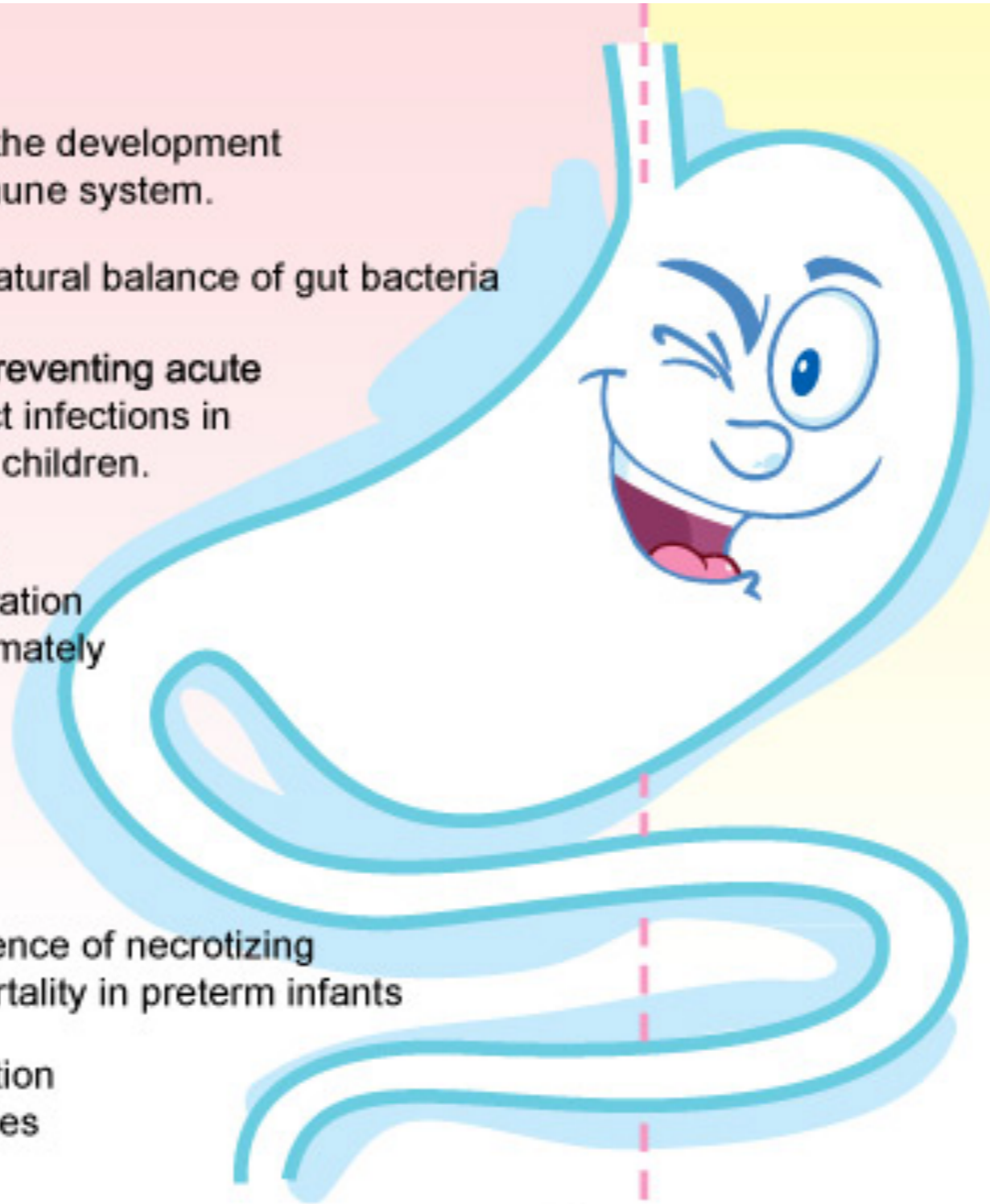
- Positive effects on the development of the mucosal immune system.
- Helps restore the natural balance of gut bacteria
- Modest benefit in preventing acute gastrointestinal tract infections in healthy infants and children.

- Reduction in the number of diarrheal stools and the duration of the diarrhoea by approximately 1 day if given early

- Reduction in the incidence of antibiotic-associated diarrhoea

- Reduction in both the incidence of necrotizing enterocolitis (NEC) and mortality in preterm infants

- Reduction of the concentration of cancer-promoting enzymes



## PREBIOTICS

- Promotes good gastrointestinal microflora activity.
- Prevents diarrhoea or obstipation
- Modulates metabolism of the intestinal flora
- Positive effects on lipid metabolism
- Stimulation of mineral absorption
- Immunomodulatory properties



# SÅDAN HJÆLPER JEG DIG VIDERE

**ER DU ALLEREDE SYG?**

**GIGTSYGDOM, HASHIMOTOS, ATOPIISK SYGDOM, KRONISK TARMBETÆNDELSE, INFLAMMATORISK HUDSYGDOM, MS, LUPUS, SARKOIDOSE, AUTOIMMUNITET ...**



# ELLER ER DU I RISIKOZONEN?



# VIL DU GERNE VÆRE RASK(ERE) OG KLOGERE INDEN SOMMERFERIEN?



# VIL DU LÆRE AT LAVE MAD DER ER MEDICIN FORKLÆDT SOM HIMMERIGSMUNDFULDE INDEN SOMMERFERIEN?

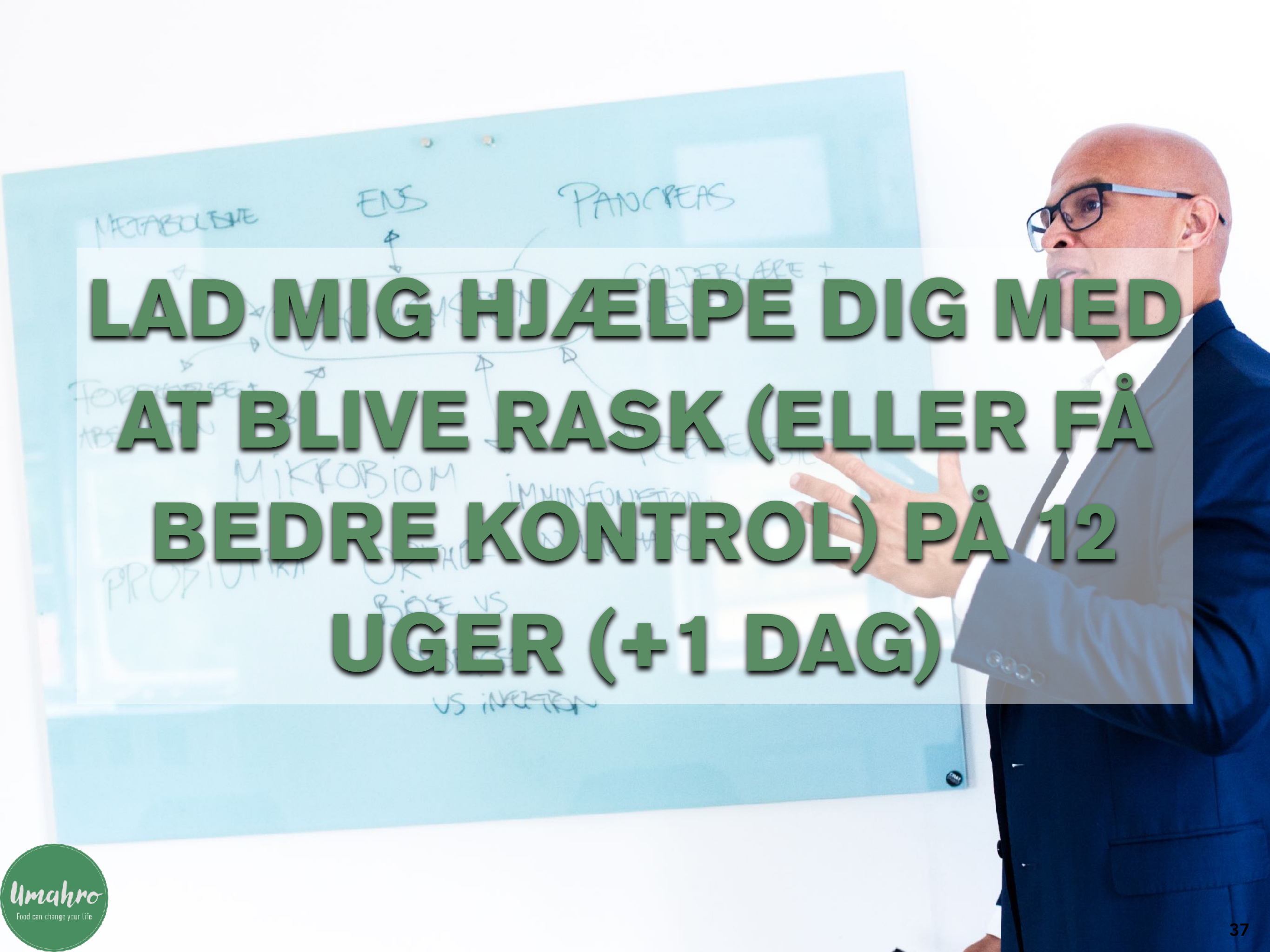




**VIL DU GERNE I GANG  
ELLER GØRE ENDNU  
MERE?**

# VIL DU GERNE HAVE SUCCES MED SUNDHEDEN?





**LAD MIG HJÆLPE DIG MED  
AT BLIVE RASK (ELLER FÅ  
BEDRE KONTROL) PÅ 12  
UGER (+1 DAG)**

Handwritten notes on the whiteboard include: METABOLISME, ENS, PANCREAS, GALDEBLÆRE +, MIKKROBIOM, IMMUNFUNKTION, PROBIOTIKA, BØSE VS, and VS INVEKTION. There are also arrows and a diagram connecting these terms.

**SLIDGIGT**

**INFLAMMATORISK GIGT**

**KRONISK TARMBETÆNDELSE**

**ATOPIISK SYGDOM: ASTMA, EKSEM, ALLERGI,**

**HØFEBER, NÆLDEFEBER**

**HISTAMIN-PROBLEMER:**

**HISTAMININTOLERANCE ELLER MCAS**

**INFLAMMATORISK HUDLIDELSE: PSORIASIS,**

**ROSACEA, PEMFIGUS E.L.**

**NEUROINFLAMMATORISK SYGDOM: MS,**

**NERVEBETÆNDELSE E.L.**

**LUPUS**

**SARKOIDOSE**

**AUTOIMMUN HEPATITIS**

**HASHIMOTOS ELLER GRAVES**



# 12 UGER + 1 DAG

- Start: Lørdag d. 11. april
- Slut: Søndag d. 5. juli
- *Og tyvstart allerede i aften eller i morgen inkl. bonus-spørgetime på søndag kl. 20:00-21:00*




**2 UNDERVISNINGSDAGE**





**LØRDAG D. 11. APRIL KL.  
10:00-17:00**



**SØNDAG D. 31. MAJ KL.  
10:00-17:00**







# ONLINE SPØRGETIME HVER 3. UGE



**BONUS SPØRGETIME NU PÅ  
SØNDAG FOR EARLY BIRDS**

# 12 UGENTLIGE ONLINE MODULER

- Videoer og artikler med viden
- Opskrifter og madlavning
- Køkken-TV med mig
- Sundheds-TV med mig
- Opgaver og challenges
- Motivation og inspiration
- Din egen sundhedskalender
- Tracking af symptomer og velvære

# FRA SYG TIL RASK PÅ 12 UGER

- Starter officielt d. lørdag. 11. april; slutter søndag d. 5. juli
- To online undervisningsdage
  - Lørdag d. 11. april
  - Søndag d. 31. maj
- 12 online moduler ... nyt hver uge
- Redskaber og værktøjer
- Opskrifter
- Inspiration
- 5 online spørgetimer + bonus spørgetime på søndag
- Fælles FaceBook-gruppe



**MÅL = DU BLIVER DIN EGEN  
SUNDHEDSEKSPERT!**

***HVORDAN?***

***DU LÆRER AT FORSTÅ DIN  
KROP, OG HVAD DER VIRKER  
FOR DIG!***

# FORSTÅ DINE TAL, PRØVER OG MÅLINGER

- Afkod dine blodprøver
  - Total-kolesterol, LDL-kolesterol, HDL-kolesterol, triglydericer, VLDL-kolesterol
  - Langtidsblodsukker og fastebloodsukker
  - D-vitamin
  - B-vitaminer
  - Jern
  - Magnesium
  - Zink
  - Inflammation
  - Leverfunktion
  - Fedtsyreprofil
- Få en reel forståelse for hvad din vægt og kropssammensætning er samt hvilken indflydelse det har på din sygdom, dine prøver og/eller dine risikofaktorer
- Forstå hvor slemt det er (eller hvor godt det egentlig står til)
- Lær hvad der er de mest oplagte kost- og livsstilsændringer, fordi du kan "læse" din krop, prøver og målinger

# MÅL OG FØLG DIN SUCCESES

- Se hvordan dit velvære øges uge for uge samtidig med at graden af "kropsbrok" mindskes
- Brug din ugentlige sundhedskalender til at holde overblik over, hvad du kan gøre, krydse af når du har gjort det, og fejre alle dine ugentlige sundhedsvalg
- Følg hvordan din kropssammensætning og vægt forbedres uge for uge
- Følg hvordan dine prøver og målinger forbedres

***DU KAN TRÆFFE:***

***15 SUNDHEDSVALG PÅ EN DAG***

***105 SUNDHEDSVALG PÅ EN UGE***

***1.260 SUNDHEDSVALG PÅ 12 UGER***

**HVAD KAN DU NÅ PÅ 12  
UGER?**

1.260

H **SUNDHEDS** 2

**VALG!**

**NORMALPRIS**

**KR. 3.495 = 41 KR OM DAGEN**

**BETAL I 1, 2 ELLER 3 RATER**

500 KR

EARLY

BIRD

KI

EN

BA

ER



**KR. 2.995 = 35 KR OM  
DAGEN**

**BETAL I 1, 2 ELLER 3 RATER**




## Umahro Cadogan

@umahro

“ Min mand har tabt 9 kilo, han var ikke mega overvægtig, men vejede 94. Jeg har også tabt 9 kilo, er kommet under 70 og har et mål på 65 kg. Mit fedtindhold har ændret sig væsentligt, mine sukkertal er til UG kryds og slange, mit BMI er nu under 25.... Så tusind tak for alle gode input, de er lagret på harddisken”

-Else



**“Jeg vil bare sige tak. Jeg har lært en masse og det hjælper mig, med at hjælpe mig selv. Jeg var vild med live-dagene + spørgetimerne. Umahro’s nærvær, fulde fokus og enorme viden var fantastisk at være en del af. Vi ses helt sikkert igen en dag.”**

*Anna Lykke*





**“Jeg føler mig mere  
rask og velfungerende  
end nogensinde. Det  
føles fantastisk. Tak til  
Umahro for et genialt  
koncept med højt til  
loftet.”**

*Nanna Johansen*



EN UGES  
PRØVETID!

**TILMELD DIG HER**