

# Bliv en endnu dygtigere behandler og kliniker med Functional Medicine

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
- Hvem er jeg
- Lad os lige starte med at hylde sundhedsvæsenet og moderne lægevidenskab
- Hvad er Functional Medicine og hvorfor Functional Medicine?
- K.R.A.M.S.S.S. er altid en del af fundamentet
- 5R™ programmet som et eksempel
- Dine sundhedslektier
- I morgen

# MADENS OG SUNDHEDENS MASTERMIND

***(OSCAR) UMAHRO CADOGAN***

***DOB: 19. MARTS 1977***

***KRONOLOGISK: 49 ÅR***

***MENTALT: 4-114 ÅR***

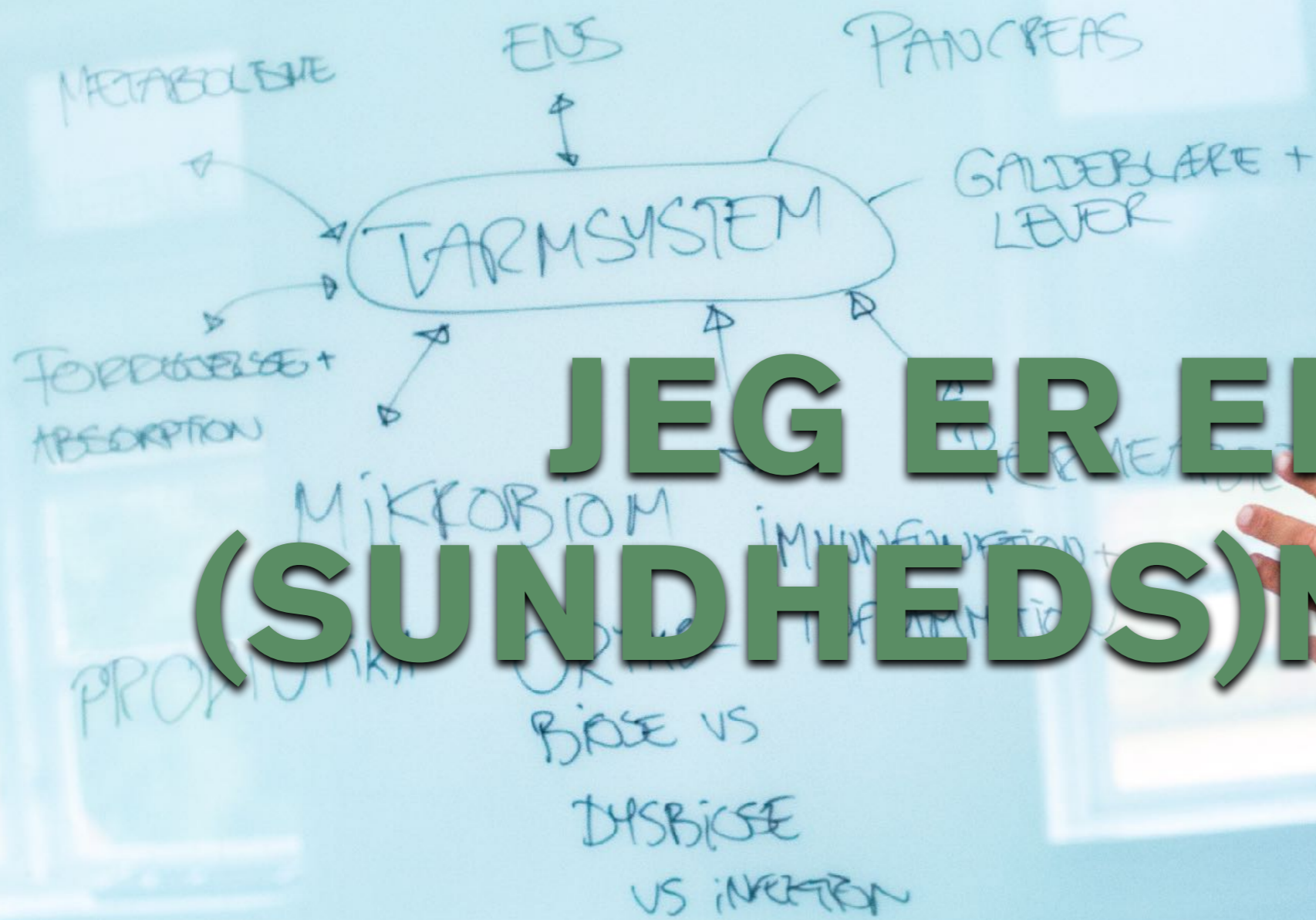
***FYSISK: 35 ÅR***



# 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
- 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





# JEG ER EN (SUNDHEDS)NØRD






# FORÅRET 1995







**IBD**  
**inflammatorisk gigt**  
**atypisk MS**  
**58 kg (over 40 kg) vægttab**  
***fibromyalgi***  
***kronisk træthedssyndrom***



***VIDEN OM SUNDHED SKAL  
DELES, SLIPPES FRI OG I SPIL, SÅ  
DEN GØR DEN STØRST MULIGE  
FORSKEL FOR FLEST MULIGT!***



# Hvad “mangler” der?

- Individet vs. gennemsnitsstatistik
- Samme diagnose men forskellige veje dertil
- Dem der ikke responderer som gennemsnittet
- Dem der har mange forskellige diagnoser og problemer
- Dem der ikke kan få en klar diagnose, men har det ret dårligt
- Personligt tilpasset aktivering af kroppens egne iboende mekanismer

# 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 din patient/dig?*

# TO GRUNDLÆGGENDE SPØRGSMÅL

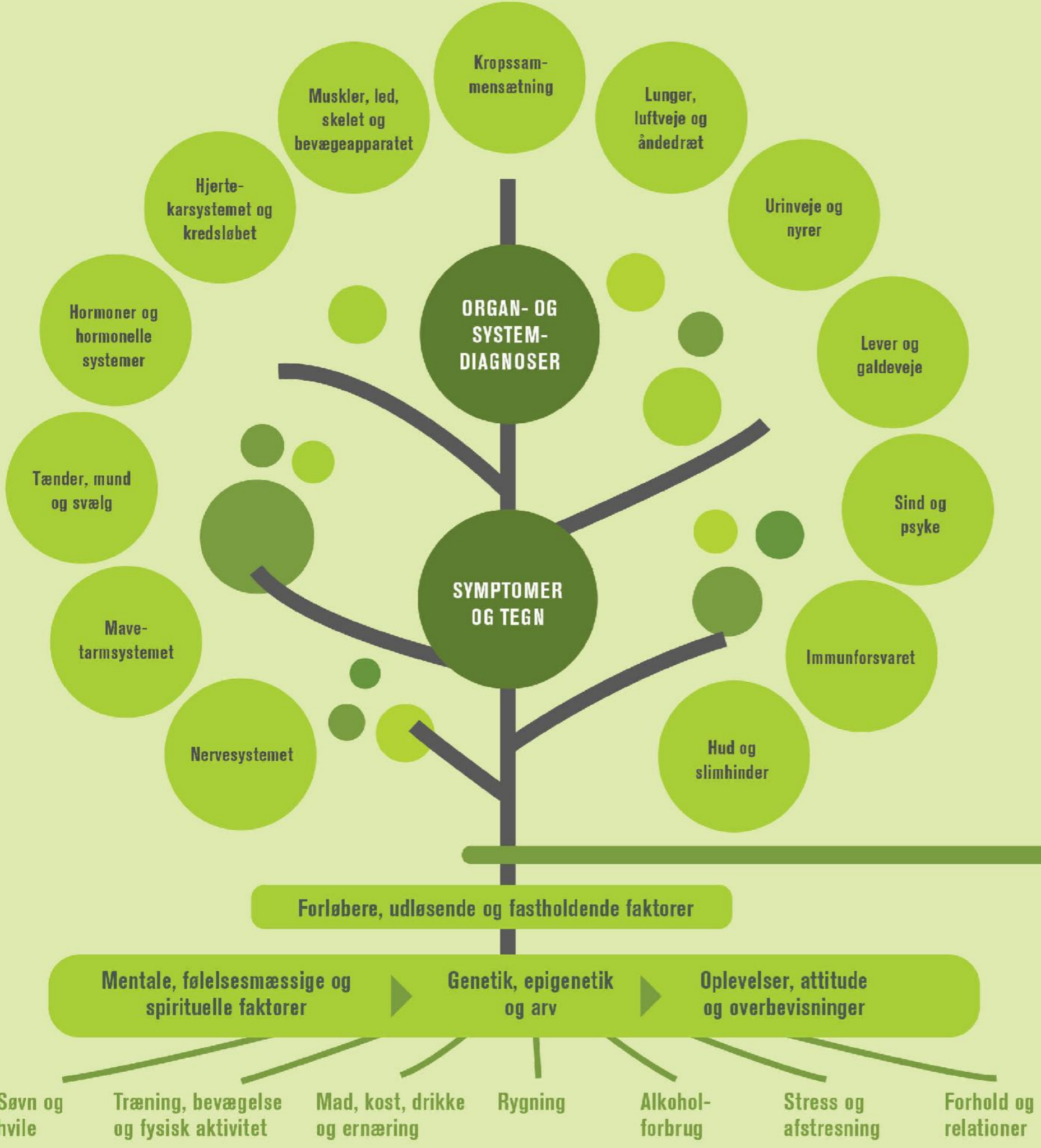
# TO GRUNDLÆGGENDE SPØRGSMÅL

- Hvad skal gøres/tilføres/tilføjes?

# TO GRUNDLÆGGENDE SPØRGSMÅL

- 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***  
***KIRURGI***  
***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

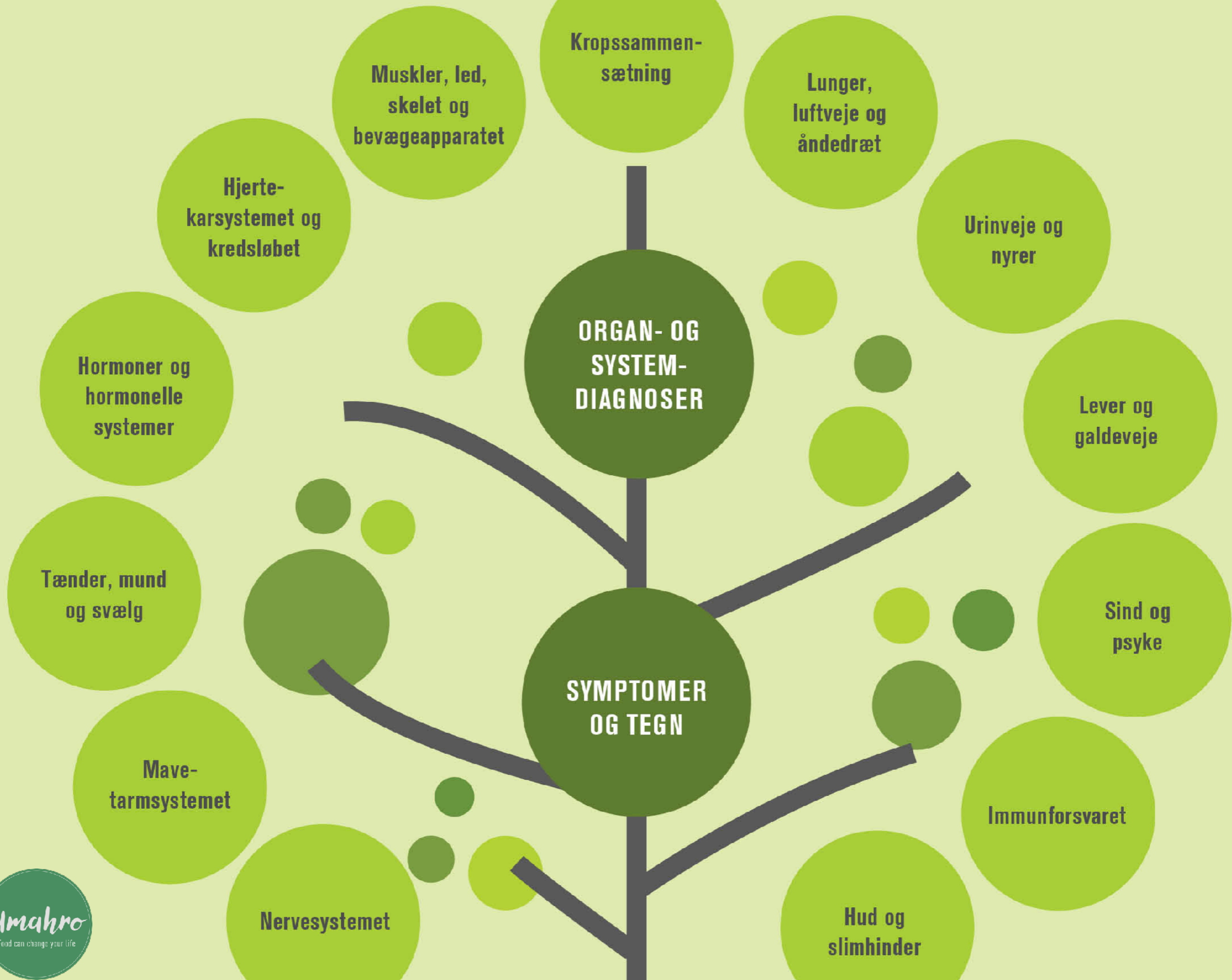
Energiregulering, mitokondriefunktion, oxidativt stress, antioxidantforsvar, antioxidant

### Celler

Celledeling, differentiering, autofagi, senescens

### Næringsstofstatus

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



## **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





**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 (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.**  
**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



**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.**

- 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.**

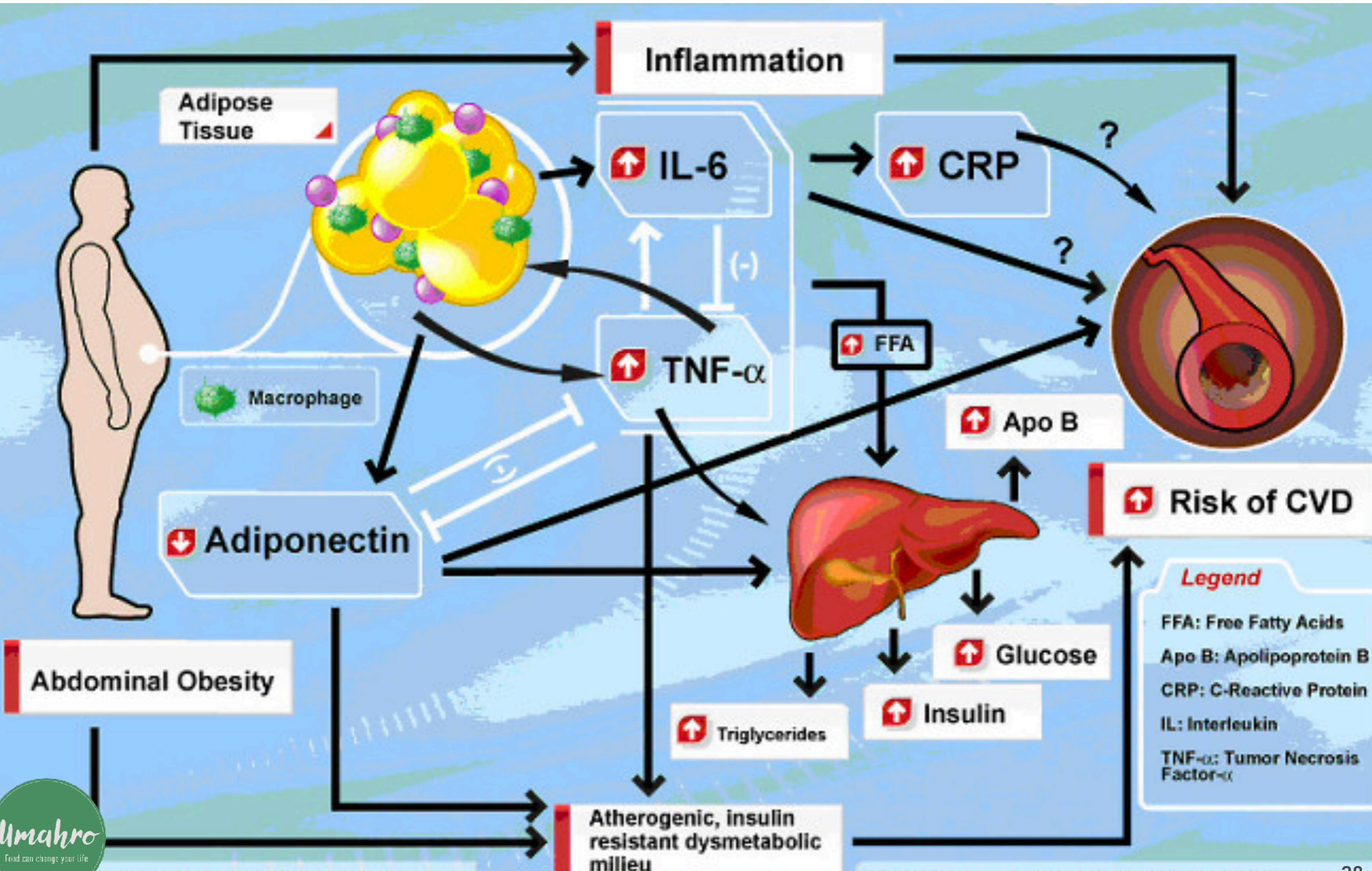
- S for det sociale og psykosociale

- Kropssammensætning, fedt%, fedtplacering, muskelmasse og vægt





# KROPSSAMMENSÆTNING



## FÅ STYR PÅ BASAL SUNDHED



Kostoptimering



Drop rygning



Mindre alkohol



Optimering af motion og bevægelse



Få søvn nok



Afstressning

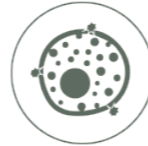


Optimering af krops-sammensætning og vægt

## ADRESSER DE BAGVEDLIGGENDE OG MEDVIRKENDE ÅRSAGER TIL SYGDOM



Biotransformation og afgiftning



Oxidativt stress



Immunforsvaret



Energiproduktion og mitokondrier



Hormonerne



Inflection



Hjerte, kredsløb og blodkar



Methylering



Fordøjelse og tarmflora



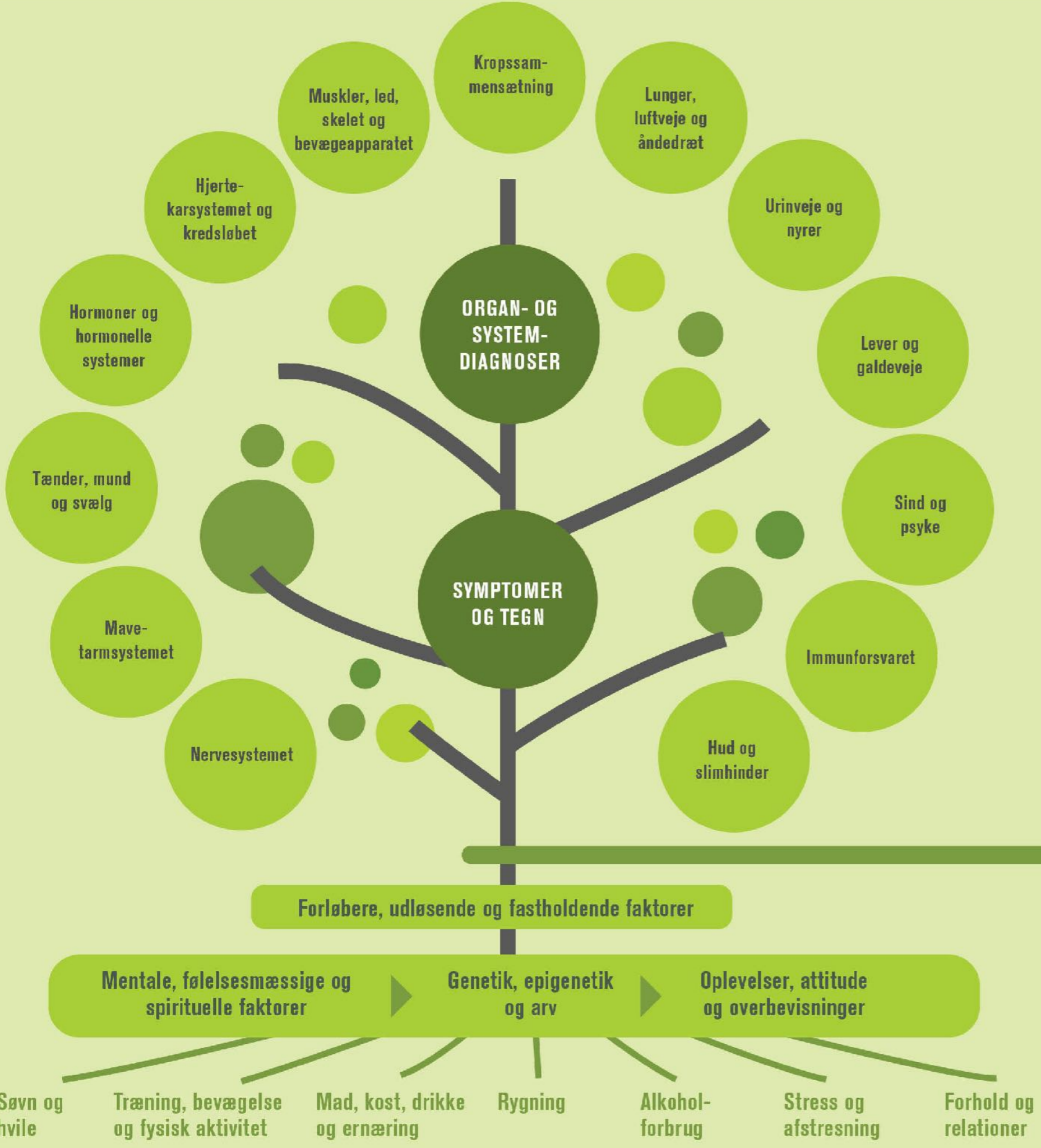
Blodsukker



inflammation



Oxygenering



### 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, immunsignaler, 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

# GENES LOAD THE GUN...



CLICK



## ...BUT ENVIRONMENT PULLS THE TRIGGER!

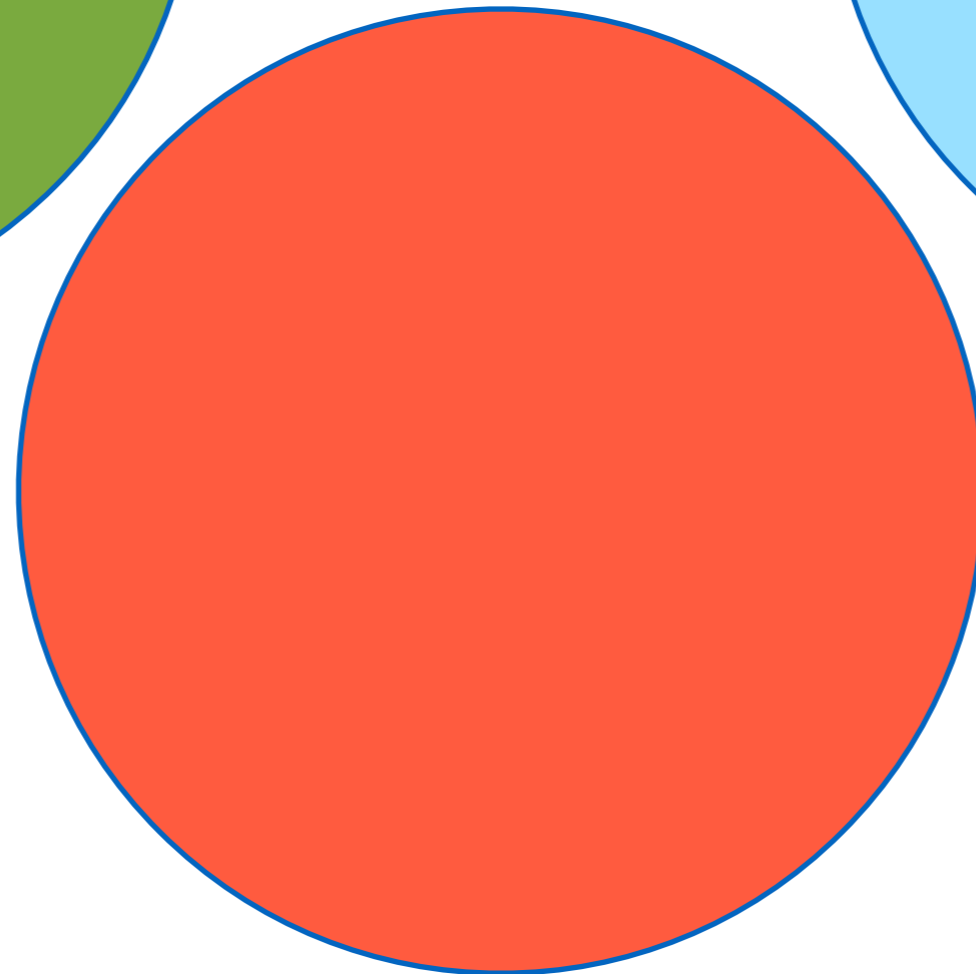
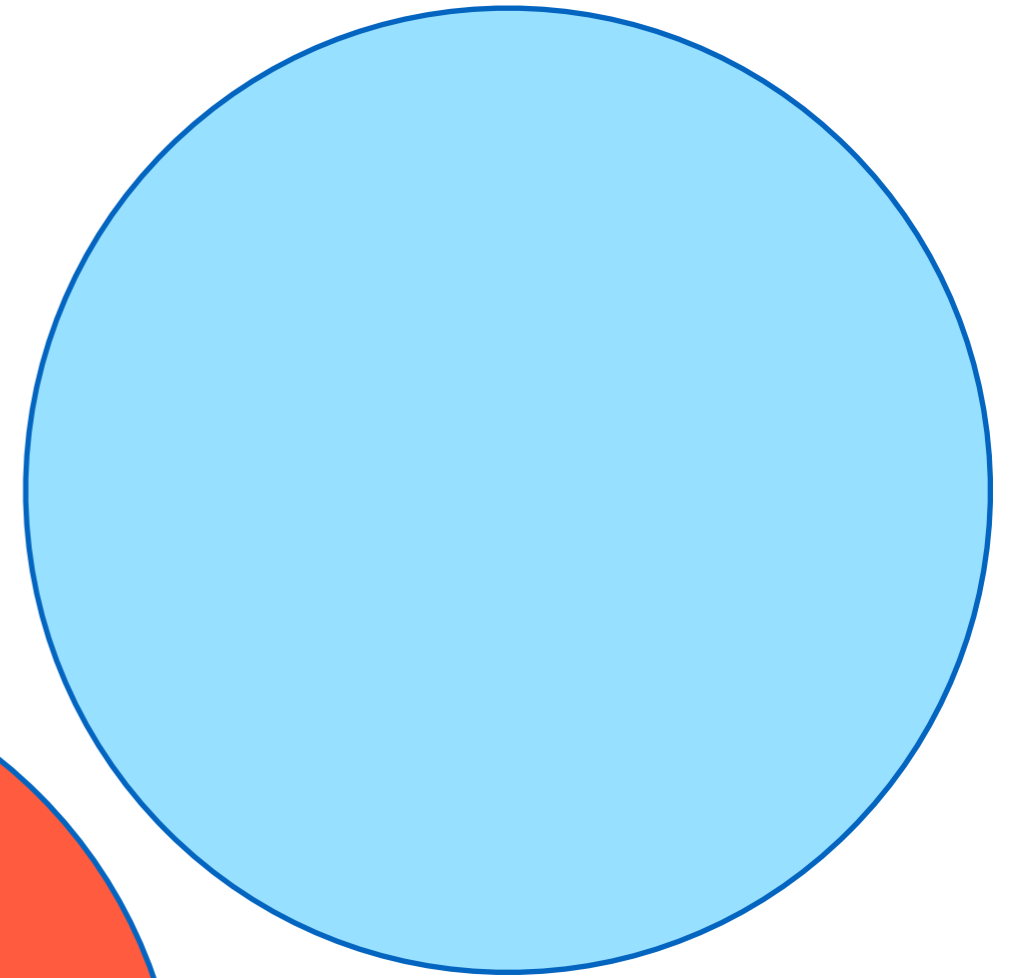
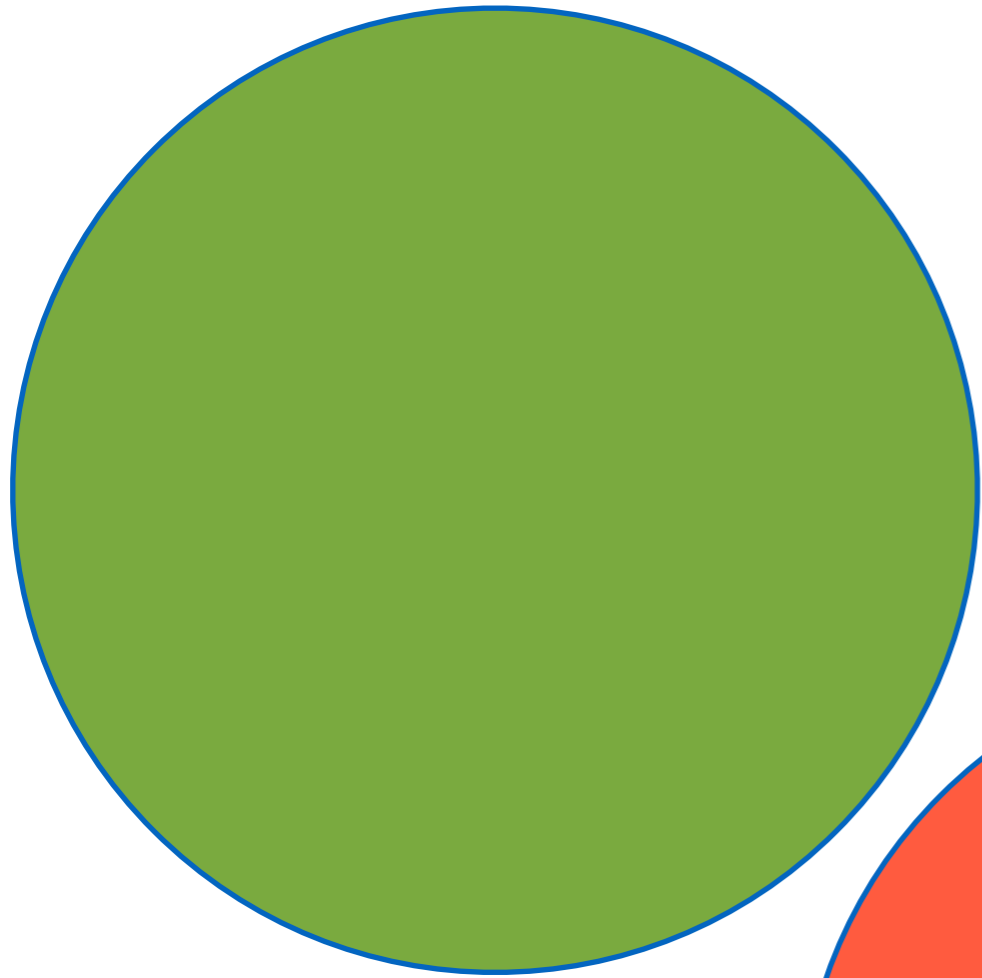


**ER DER STYR PÅ  
K.R.A.M.S.S.S.?**

# HVILKE BAGVEDLIGGENDE MEKANISMER ER I SPIL?

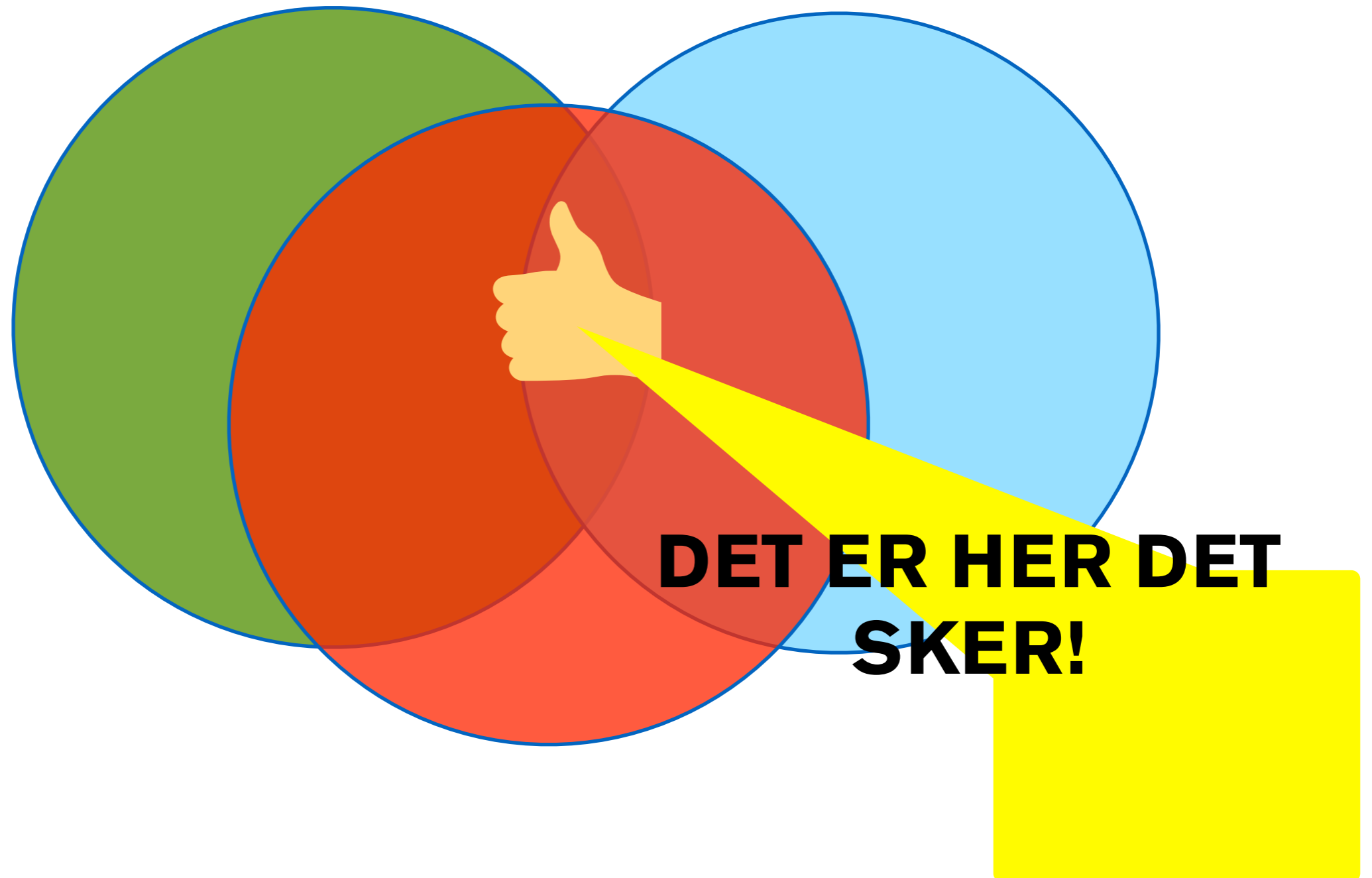
**ER DER MERE, DER SKAL  
MÅLES ELLER UNDERSØGES?**

***BASAL SUNDHED    UNIKT FOR PASIENTEN/DIG***



***DET DU FÅR GJORT***

# ***BASAL SUNDHED    UNIKT FOR PASIENTEN/DIG***



***DET DU FÅR GJORT***

***SINGLE FACTOR THINKING IS  
THE SOURCE OF THE BIGGEST  
BUSTUPS IN BIOLOGY,  
MEDICINE AND HEALTHCARE***



# 5R™ PROGRAMMET

# Trin for trin problem- løsning

1. Remove: Er der noget der skal fjernes?

# Trin for trin problem- løsning

# Trin for trin problem- løsning

1. Remove: Er der noget der skal fjernes?
2. Replace: Er der noget der skal erstattes?

# Trin for trin problem- løsning

1. Remove: Er der noget der skal fjernes?
2. Replace: Er der noget der skal erstattes?
3. Reinnoculate: Er der noget der skal "genbeplantes"?

# Trin for trin problem- løsning

1. Remove: Er der noget der skal fjernes?
2. Replace: Er der noget der skal erstattes?
3. Reinnoculate: Er der noget der skal "genbeplantes"?
4. Repair: Er der noget der skal repareres?

# Trin for trin problem- løsning

1. Remove: Er der noget der skal fjernes?
2. Replace: Er der noget der skal erstattes?
3. Reinnoculate: Er der noget der skal "genbeplantes"?
4. Repair: Er der noget der skal repareres?
5. Rebalance: Genvind balancen (i livet)

# EN CASE

# DINE SUNDHEDSLEKTIER TIL I MORGEN

- Hvad er dit største aha eller din største indsigt med Functional Medicine?
- Hvilket af de bagvedliggende systemer man ser på i Functional Medicine, er nyt eller et "aha" for dig?
- Er der en eller nogle af dine patienter, som du har fået en ny vinkel eller et nyt perspektiv på? Som du nu har nogle flere muligheder for at hjælpe videre?
- Hvad vil det gøre for din praksis at komme i gang med Functional Medicine eller at bruge Functional Medicine i endnu større omfang?
- Bruger du K.R.A.M.S.S.S.-faktorerne i det omfang de fortjener i din kliniske praksis?
- Har du fået nogle indsigter eller "aha"'s om dit eget helbred?
- Del dine tanker i kommentarfeltet på opslaget i Facebookgruppen!



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

# MINE UDDANNELSER

- 1 års klinisk mesterlære i Functional Medicine og personligt tilpasset sundhed og ernæring • Hold 6 starter d, 17. juni og du er færdig til juli 2027
- Sundhedsrådgiveruddannelsen i K.R.A.M.S.S.S. og fundamentet for sundhed • Hold 17 starter d. 5. september og du er færdig februar 2027

**BOOK TID I KLINIKKEN:**

**[WWW.UMAHRO.DK/KONSULTATION](http://WWW.UMAHRO.DK/KONSULTATION)**