Dag 1: Mad der er medicin … mad der heler, mad der helbreder, mad der er sund

Umahro Cadogan • Madens og sundhedens mastermind

Du kan spise og leve dig sund og rask • Food Can Change Your Life

Fra syg til rask • Fra usund til sund • Fra sund til toppræstation • Mad der er medicin forklædt som himmerigsmundfulde

HVEM ER JEG?

Kendt som madens og sundhedens mastermind

Umahro
Food can change your life

(OSCAR) UMAHRO CADOGAN

19.03.1977

KRONOLOGISK: 49 ÅR

MENTALT: 4-114 ÅR

FYSISK: 35 ÅR

Umahro
Food can change your life

BIO

- Ekspert i Functional Medicine, ernæring, toppræstation, sundhed og madlavning
- Umahros sundhedsrådgiver-uddannelse
- 1 års klinisk mesterlære
- Stifter af Umahro Universe
- Bestsellerforfatter
- Redaktør på sundhedsbøger
- Vært i "Kan man spise sig rask?" på TV2
- Podcastvært

- Klinik i 26 år; 14.000+ konsultationer
- Foredragsholder, keynote speaker og underviser
- Hjulpet 1000vis i workshops
- Inspireret 100.000vis via foredrag og keynotes
- I medierne
- Konsulent
- 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


Endeavour
Juice Master
PROFESSIONAL

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

Umahro
Food can change your life

FRA SYG TIL RASK

DIN GUIDE TIL AT BLIVE RASK IGEN MED KOST, MOTION, BEVÆGELSE, SØVN, AFSTRESNING, LIVSSTILSÆNDRINGER OG FUNCTIONAL MEDICINE



Umahro
Food can change your life

FRA USUND TIL SUND

Din guide til at blive sund eller endnu sundere med kost, motion, bevægelse, søvnoptimering, afstressning og livsstilsændringer

Find hoved og hale i hvad sundhed er, hvad der er sundt og hvad du skal gøre for at blive sund



Umahro Cadogan

Vært og ekspert i "Kan man spise sig rask?" på TV2

Umahro
Food can change your life

FRA SUND TIL PERSONLIG TOPPRÆSTATION

Din guide til at toppræstere i privatlivet, i skolegang og på arbejde gennem kost, ernæring, motion og bevægelse, søvnoptimering, afstressning, hvile, restitution og biohacks

Få redskaber til at spise og leve, så du kan udfolde dit fulde potentiale, få energien til at være dit bedste selv, og holde til at brænde igennem.

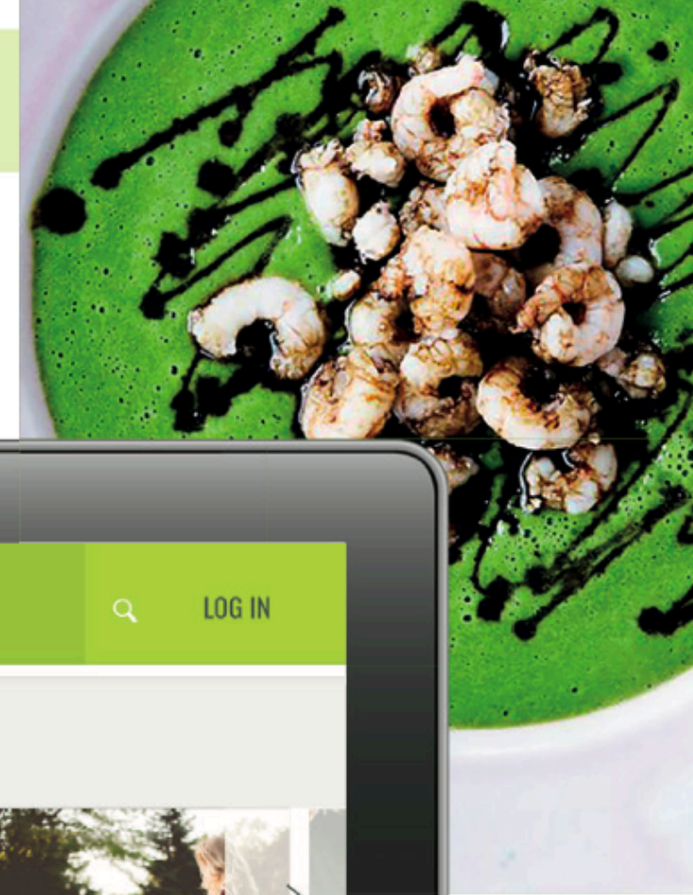
Umahro Cadogan

Vært og ekspert i "Kan man spise sig rask?" på TV2

Umahro
Food can change your life

Umahro UNIVERSE






SUNDHEDSRÅDGIVER
Umahro
Food can change your life
UDDANNET AF UMAHRO

“MISSIONEN”



"MISSIONEN"

FÅ EN
KROP DER ER
MEDSPILLER I
STEDET FOR
MODSPILLER!

HVORDAN GRIBER MAN ERNÆRING AN?



Photo by Elimende Inagella on Unsplash

SINGLE FACTOR THINKING IS THE SOURCE OF THE BIGGEST F#)KUPS IN BIOLOGY, MEDICINE AND HEALTHCARE!

Umahro
Food can change your life

Photo by Elimende Inagella on Unsplash

INGEN GRUND TIL AT GENTAGE "IDIOTIER"

HVOR SKAL FOKUS VÆRE?

- Kalorier
- Macros: Protein, fedt, kulhydrater og væske
- Mikronæringsstoffer
- Fibre
- Næringsstoftæthed
- Mæthedsindeks
- Mikrober
- Sekundærstoffer og signalmolekyler
- Naturligt vs. forarbejdet
- Miljøgifte
- Giftige ingredienser

Photo by Towfiqu barbhuiya on Unsplash


ER DER
NOGET,
DER IKKE
TÅLES?

Photo by Towfiqu barbhuiya on Unsplash



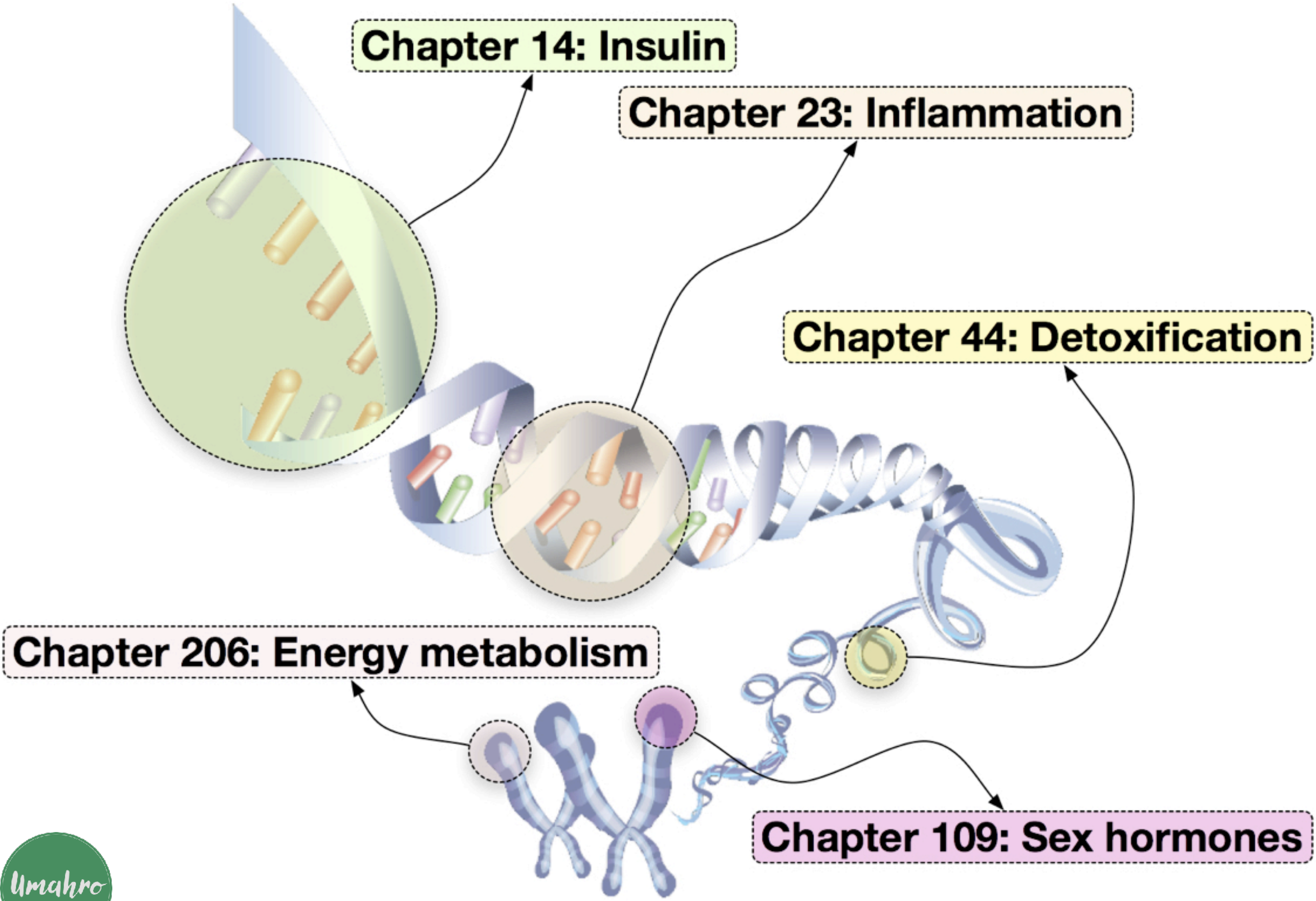
Umahro
Food can change your life

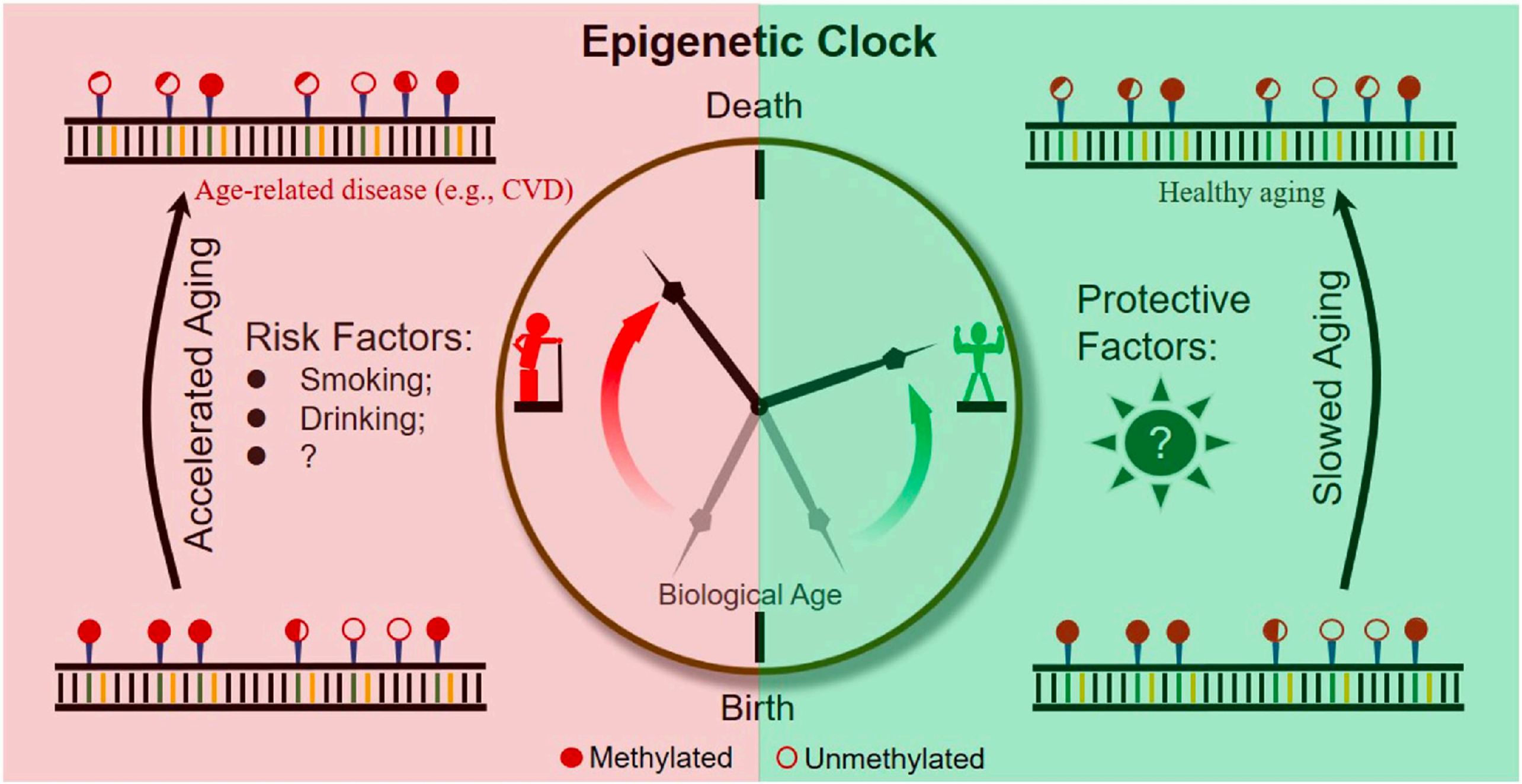
LOVE
NOT
HATE

SOUTHWARK STREET SE1
BANKSIDE
LONDON BRIDGE →
HOP EXCHANGE →
BOROUGH MARKET →
SOUTHWARK CATHEDRAL →

Umahro
Food can change your life

DU FÅR "SVAR PÅ TILTALE"


Chapter 14: Insulin
Chapter 23: Inflammation
Chapter 44: Detoxification
Chapter 206: Energy metabolism
Chapter 109: Sex hormones


Epigenetic Clock
Death
Age-related disease (e.g., CVD)
Accelerated Aging
Risk Factors:
Smoking;
Drinking;
?
Healthy aging
Protective Factors:
?
Slowed Aging
Biological Age
Birth
Methylated
Unmethylated

GENES LOAD THE GUN...

CLICK

...BUT ENVIRONMENT PULLS THE TRIGGER!

BEER BEER BEER

CHIPS

SODA

SOD

Umahro
Food can change your life

KOST



GIV DIN KROP KÆRLIGE INPUT PÅ DET CELLULÆRE & MOLEKYLÆRE NIVEAU



LIVSSTIL



BEVÆGELSE



SØVN



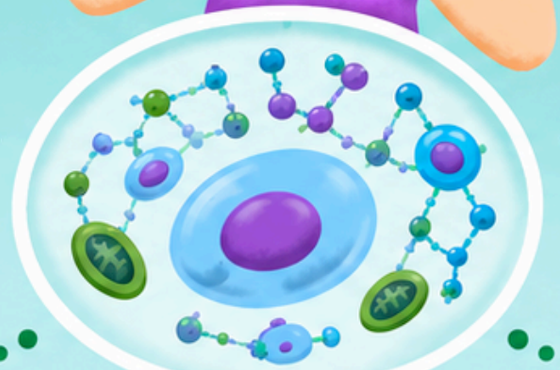
STRESS-HÅNDTERING



GODE SOCIALE RELATIONER

NÆRENDE INPUT
gennem kosten

STØTTENDE INPUT
gennem livsstilen



KROPPEN SVARER IGEN



MERE ENERGI!



STÆRKERE IMMUNFORSVAR



BEDRE HUMØR OG MENTALT VELVÆRE



BEDRE FORDØJELSE



SUND KROPS-SAMMENSÆTNING



LANGSIGET SUNDHED

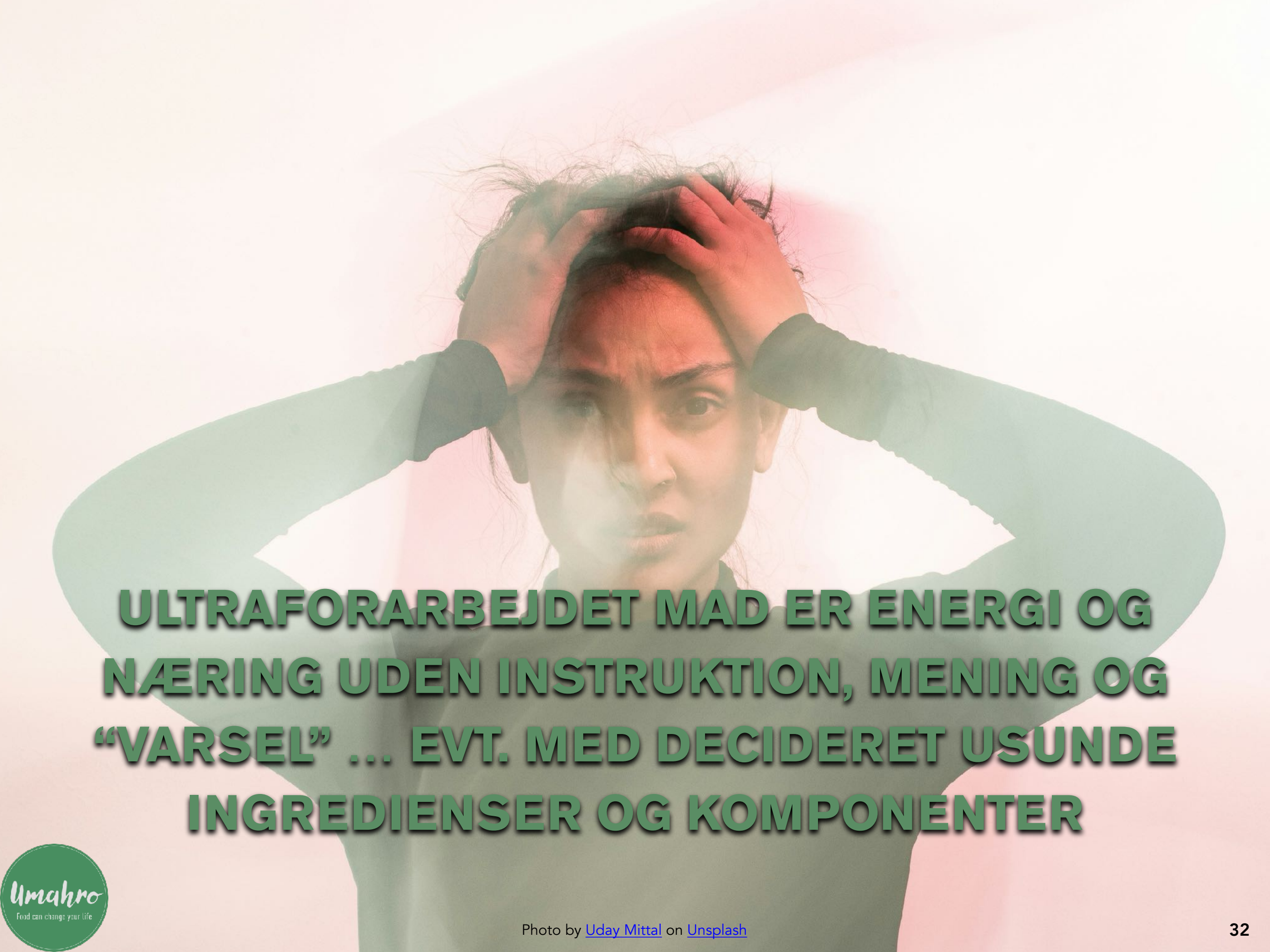
NÅR DU GIVER DIN KROP KÆRLIGE INPUT, SVARER DEN KÆRLIGT IGEN.

"RIGTIG" MAD KOMMER MED EGEN INSTRUKTIONSMANUAL

Photo by Compagnons on Unsplash

HELE "PAKKEN"

- Fibre
- Mikronæringsstoffer (vitaminer, mineraler, sporstoffer)
- Pseudovitaminer og mineraler
- Præbiotika
- Probiotika
- Smagsstoffer
- Fyto- og zookemikalier
- Struktur og tekstur
- Rustikt og "groft"
- Det skal tygges



ULTRAFORARBEJDET MAD ER ENERGI OG NÆRING UDEN INSTRUKTION, MENING OG "VARSEL" … EVT. MED DECIDERET USUNDE INGREDIENSER OG KOMPONENTER

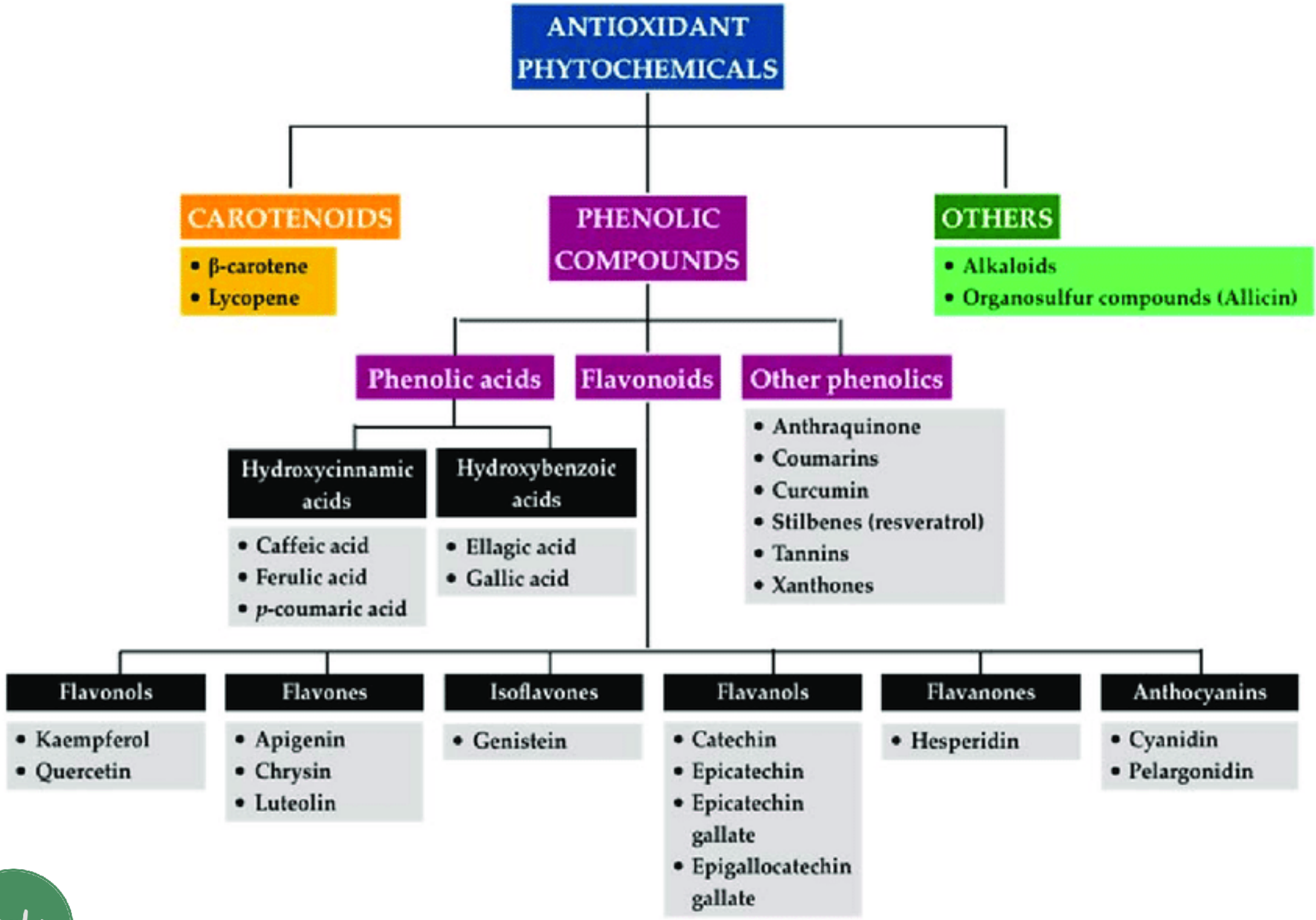
Photo by Uday Mittal on Unsplash

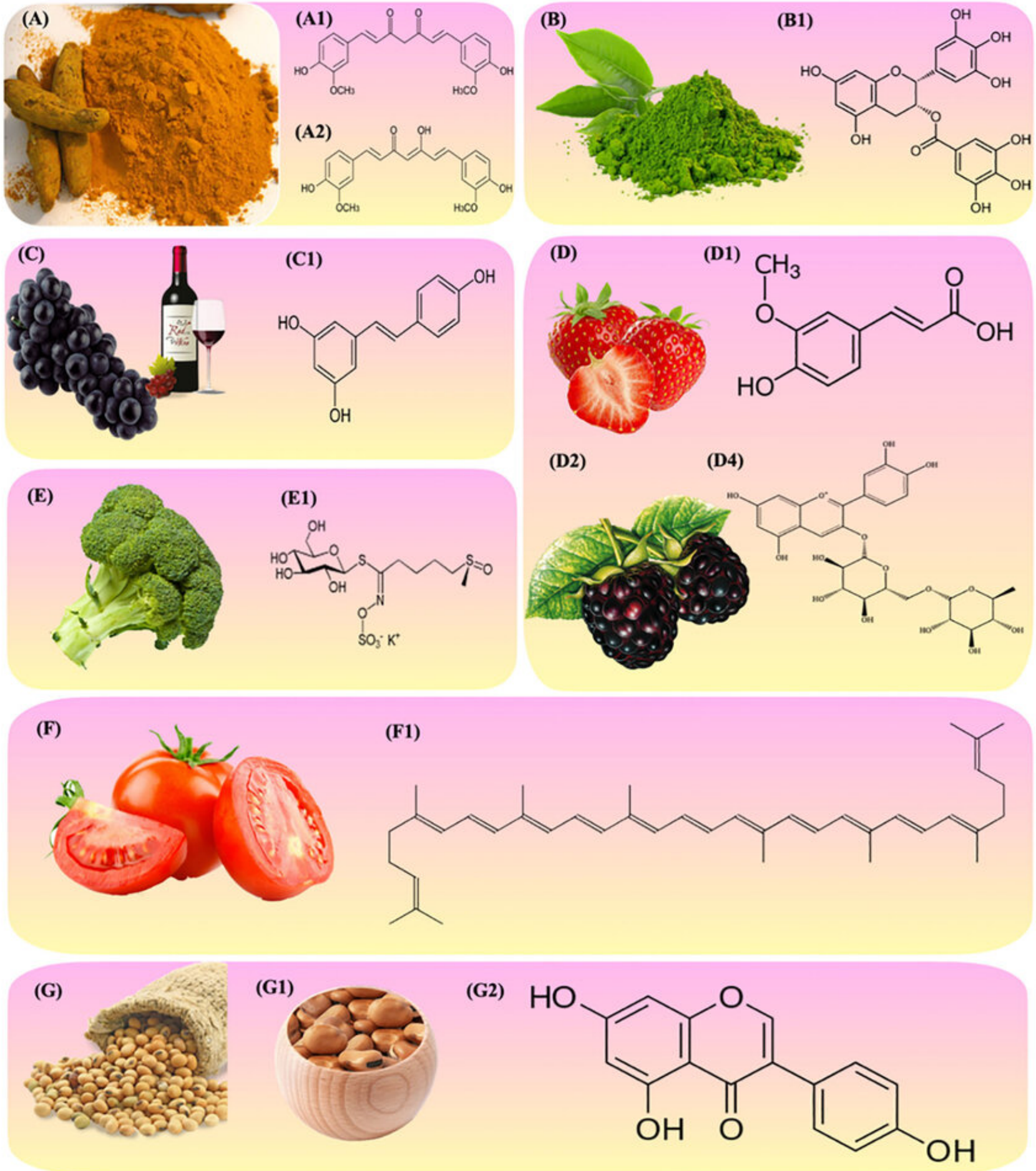


Umahro
Food can change your life

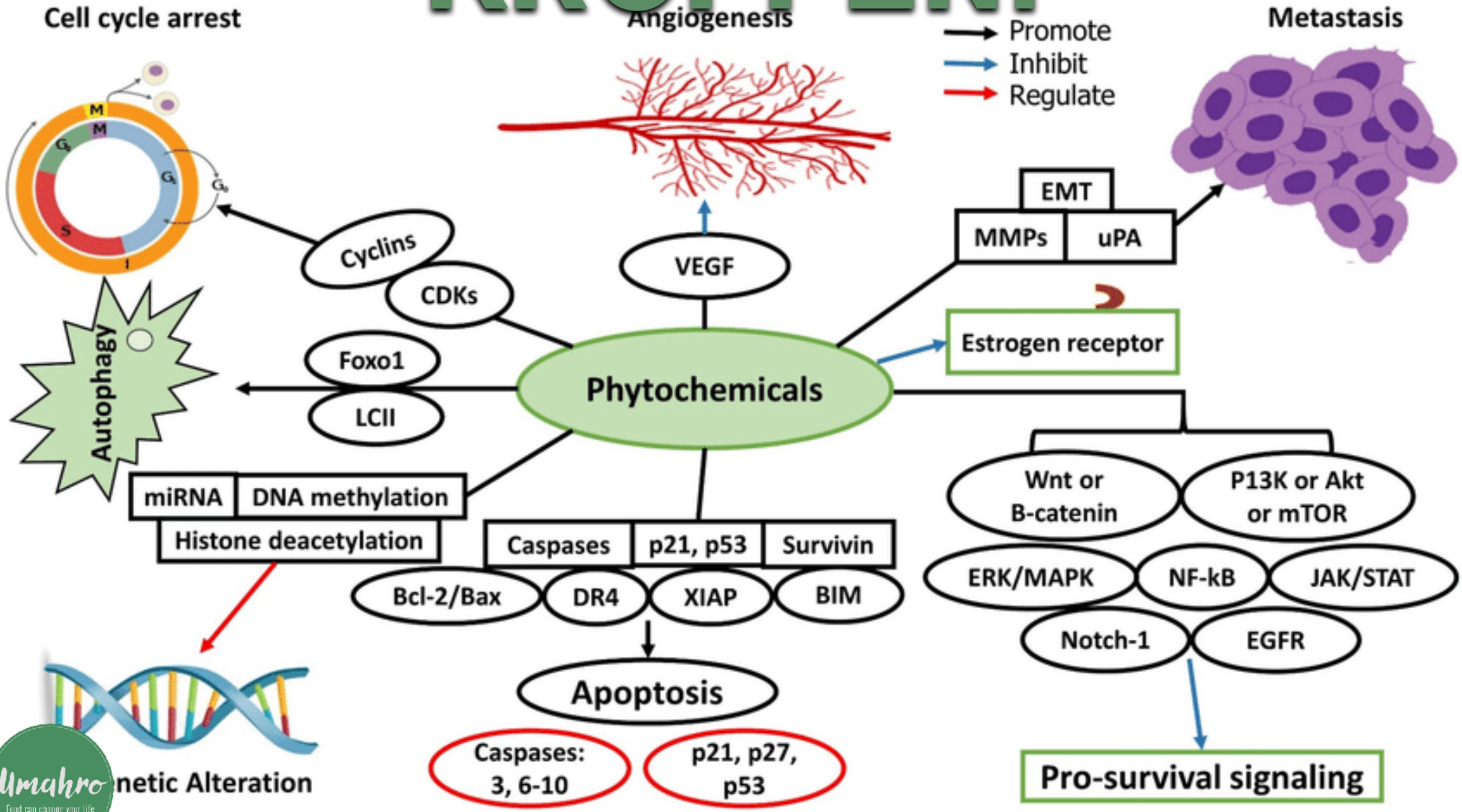
T-tallerkenmodellen

- Grøntsager + bær + frugt: Mindst 50 % af hvert måltid og hvad der spises hver dag
- Kvalitetsprotein fra sunde kilder: Mindst 25 % af hvert måltid og hvad der spises hver dag
- Stivelse fra "hele" fødevarer: Op til 25 % af hver måltid og hvad der spises hver dag
- *Og noget sundt fedt ...*
- *Og noget probiotisk mad*


ANTIOXIDANT PHYTOCHEMICALS
CAROTENOIDS
• β-carotene
• Lycopene
PHENOLIC COMPOUNDS
OTHERS
• Alkaloids
• Organosulfur compounds (Allicin)
Phenolic acids
Flavonoids
Other phenolics
• Anthraquinone
• Coumarins
• Curcumin
• Stilbenes (resveratrol)
• Tannins
• Xanthones
Hydroxycinnamic acids
• Caffeic acid
• Ferulic acid
• p-coumaric acid
Hydroxybenzoic acids
• Ellagic acid
• Gallic acid
Flavonols
• Kaempferol
• Quercetin
Flavones
• Apigenin
• Chrysin
• Luteolin
Isoflavones
• Genistein
Flavanols
• Catechin
• Epicatechin
• Epicatechin gallate
• Epigallocatechin gallate
Flavanones
• Hesperidin
Anthocyanins
• Cyanidin
• Pelargonidin


(A)
(A1)
(A2)
(B)
(B1)
(C)
(C1)
(D)
(D1)
(D2)
(D4)
(E)
(E1)
(F)
(F1)
(G)
(G1)
(G2)

PLANTERNE TALER TIL KROPPEN!



NEJ!

FRUGT FEDER IKKE!

FRUKTOSEN I FRUGT ER IKKE GIFT!

Protein-kilder

- Fisk, skaldyr og rogn
- Proteinrige syrnede mejeriprodukter … især skyr, hytteost og græsk yoghurt samt kvark
- Fjerkræ
- Vildt
- Indmad
- Æg
- Bælgfrugtpasta
- Tofu, tempeh, natto og kogte tørrede sojabønner
- Redeligt rødt kød
- Proteinpulver af god kvalitet



Fedt-kilder

- Omega-3-rige fødevarer
  - Fisk, skaldyr, rogn
  - Hørfrø og hørfrøolie, hampefrø og hampefrøolie, valnødder og valnøddeolie, chiafrø og chiafrøolie, koldpresset rapsolie, dyr på græs
- Fødevarer rige på gamma-linolensyre (GLA)
  - Hampefrø og hampefrøolie, kæmpenatlysolie



Fedt-kilder

- Monoumættet og flerumættet fedt fra hele vegetabilske fødevarer
  - Avokado
  - Oliven
  - Nødder, mandler, frø og kerner
- Koldpressede uraffinerede vegetabilske olier
- *NB: Det er også alle sekundærstofferne, såsom E-vitamin og fytosteroler*



HOLD IGEN

- Hold igen med branket fedt
- Hold igen med meget fedtrige fødevarer med mættet fedt
- Hold igen med bearbejdede og raffinerede vegetabilske fedtstoffer



"BEDRE" KILDER TIL MÆTTET FEDT

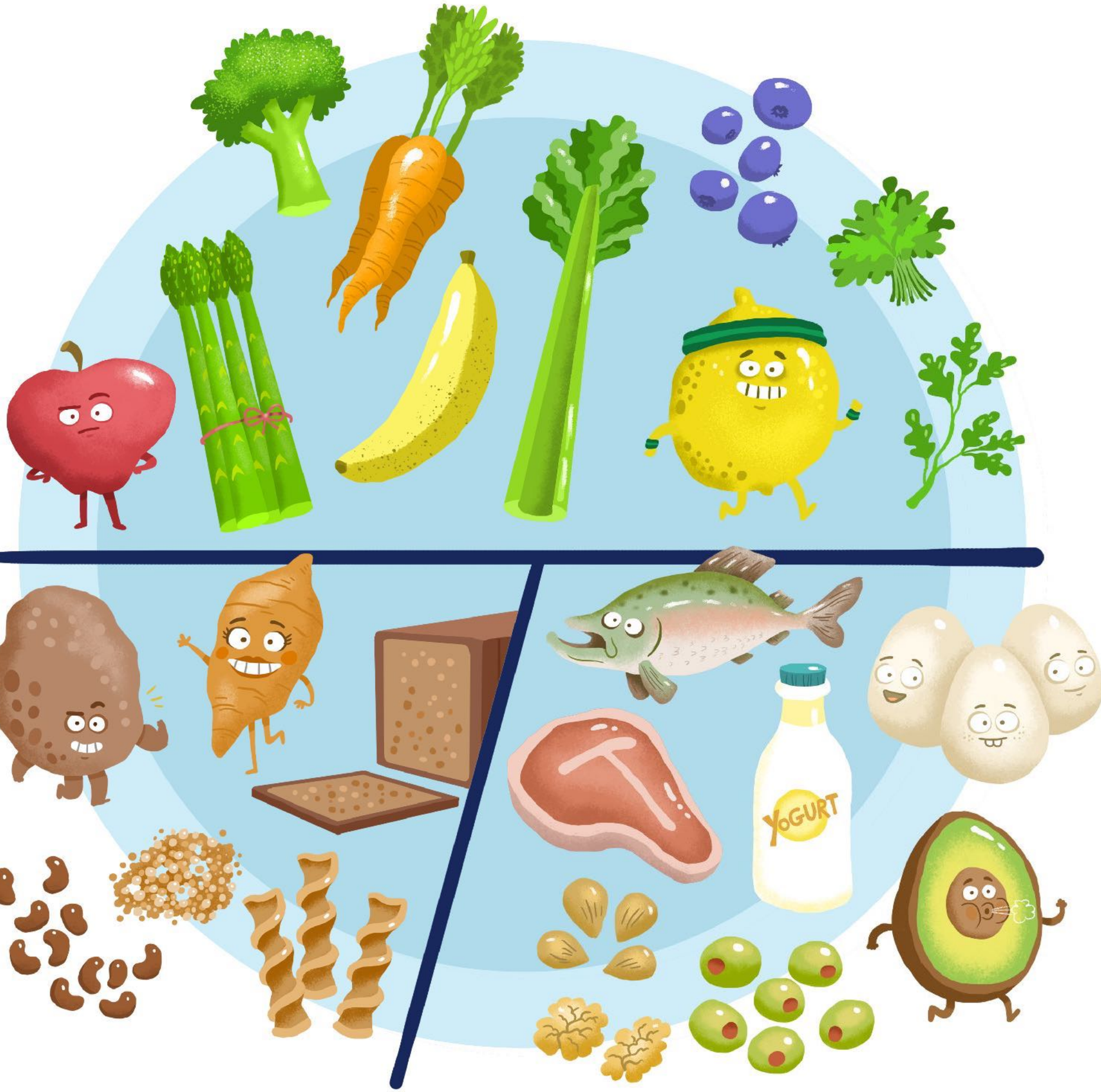
- Fede syrnede mejeriprodukter
- Fede lagrede oste
- Æg

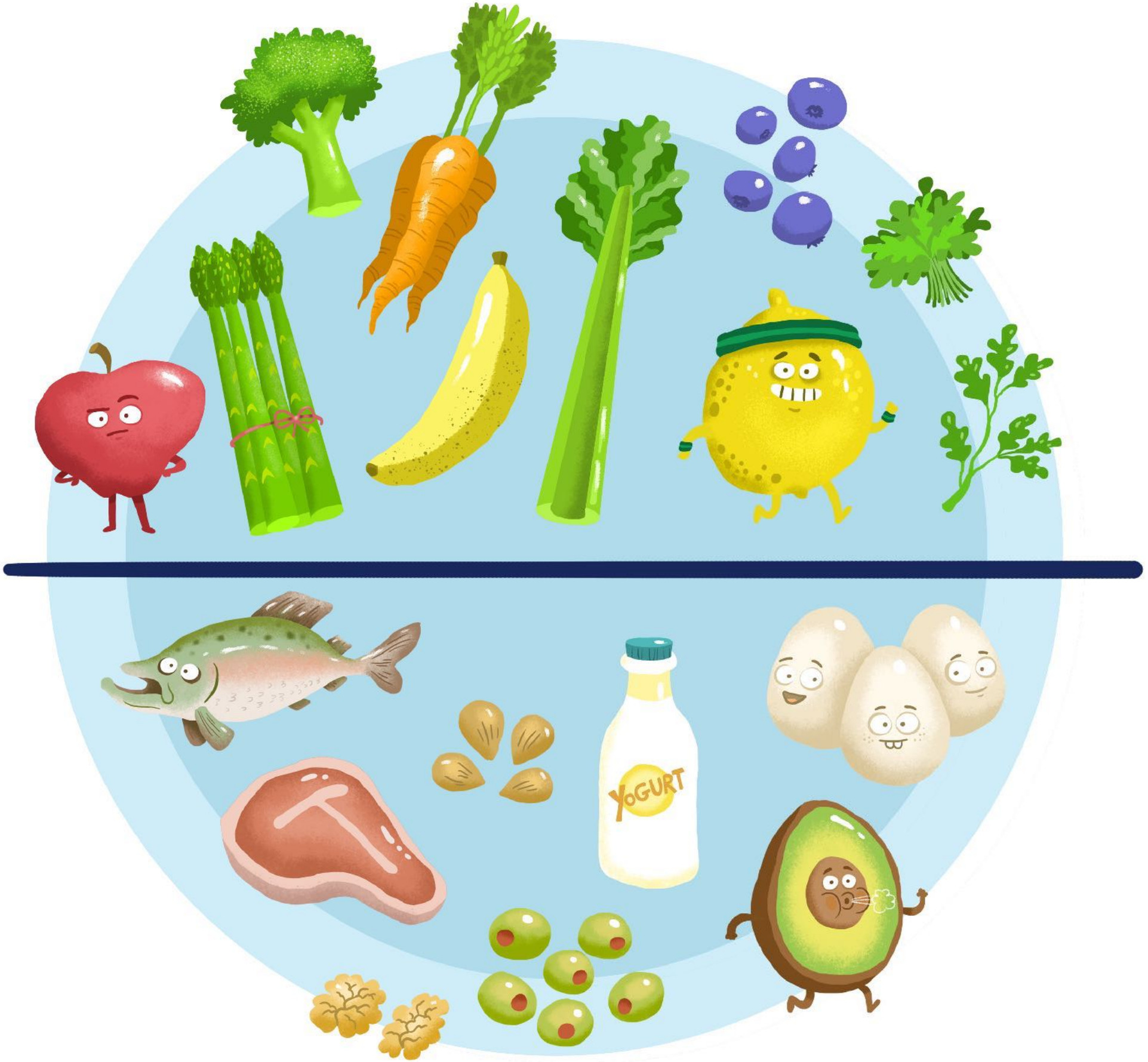
"HELE" STIVELSESKILDER ER HELT OK … FOR DE FLESTE!

Blod-sukker

- Langtidsblodsukker (HbA1c)
  - 48 mmol/mol eller over = diabetes?
  - 44-47 mmol/mol = prædiabetes
  - 40-43 mmol/mol = over det ideelle
  - 30-39 mmol/mol = idealområdet
- Fasteblodsukker
  - Ideelt set under 5,6 mmol/L
  - Mellem 5,6 og 6,0 mmol/L = over det ideelle
  - Mellem 6,1 og 6,9 mmol/L = prædiabetes
  - 7,0 mmol/L eller højere = diabetes?
- Eftermåltidsblodsukker
  - Ideelt set under 8,5 mmol/L
  - Skadeligt over 10,5 mmol/L




YOGURT


YOGURT

LCHHPMHFSLOF

LOW CARBO-HYDRATE

HIGH HEALTHY PROTEIN

MODERATE HEALTHY FAT

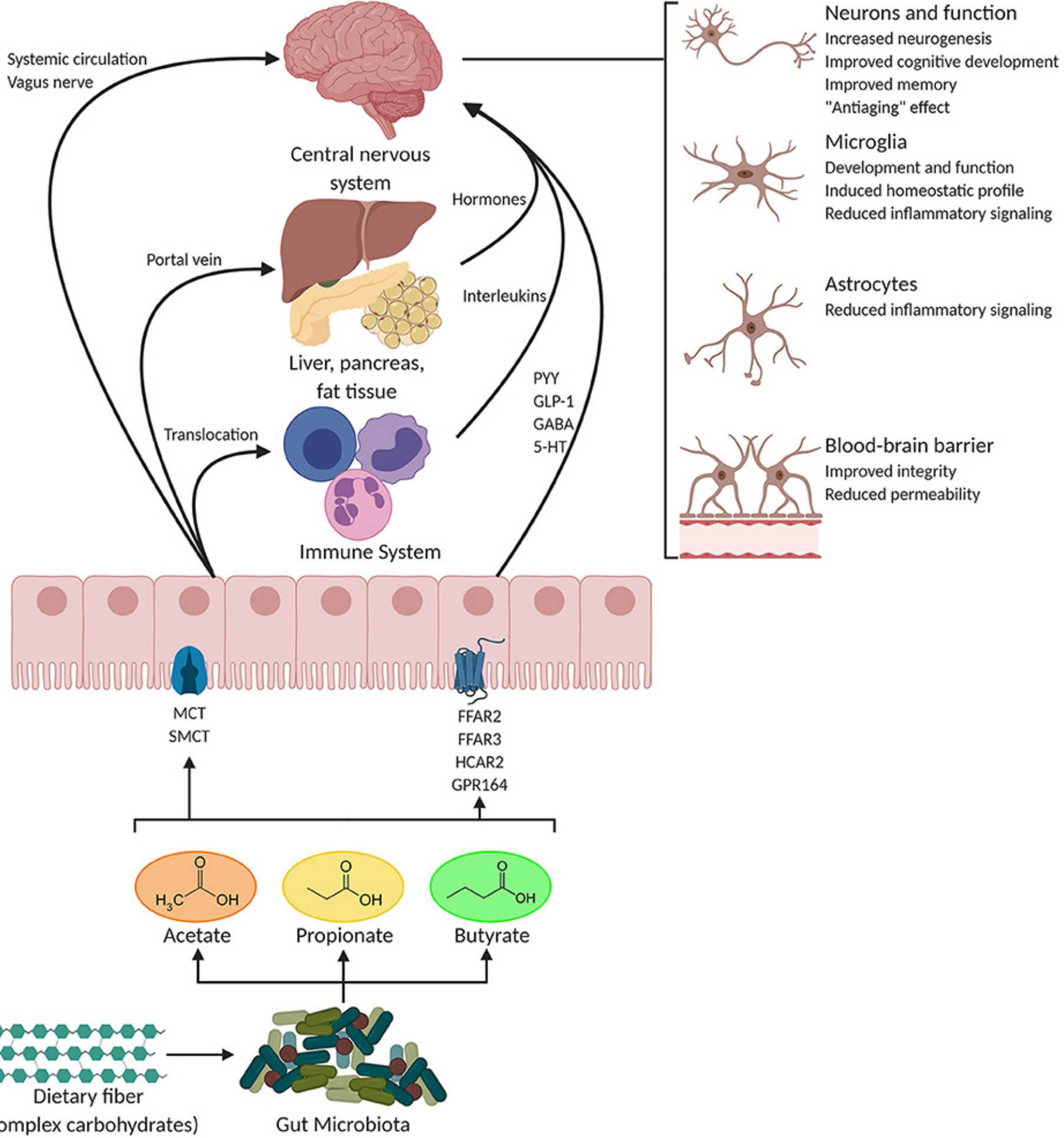
SHIT LOADS OF FIBER!

Umahro
Food can change your life

LCHHPMHFSLOF




ZAP!
YOGURT


Systemic circulation
Vagus nerve
Central nervous system
Hormones
Portal vein
Interleukins
Liver, pancreas, fat tissue
PYY
GLP-1
GABA
5-HT
Translocation
Immune System
MCT
SMCT
FFAR2
FFAR3
HCAR2
GPR164
Acetate
Propionate
Butyrate
Dietary fiber
(Complex carbohydrates)
Gut Microbiota
Neurons and function
Increased neurogenesis
Improved cognitive development
Improved memory
"Antiaging" effect
Microglia
Development and function
Induced homeostatic profile
Reduced inflammatory signaling
Astrocytes
Reduced inflammatory signaling
Blood-brain barrier
Improved integrity
Reduced permeability

Probiotiske fødevarer

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



DINE SUNDHEDSLEKTIER TIL I MORGEN

- Hvad er dit største aha eller din største indsigt fra i aften?
- 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?
- Hvordan ændrer ideen at mad og livsstil er information din og dine patienters motivation til at være sunde?
- Har du fået nogle indsigter eller "aha"'s om dit eget helbred?



Photo by Camylla Battani on Unsplash

