

# Hvor stor er jeres “usundhedsbyrde”? Og hvad koster den?

Umahro Cadogan • Madens og sundhedens mastermind

*Du kan spise og leve dig 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

# ***“MISSIONEN”***



**“MINDEN”**

**SUNDHED ...  
SOM EN  
FORUDSÆTNING  
FOR GLÆDE,  
ENERGI OG  
VITALITET!**

A man with a shaved head and black-rimmed glasses is shown from the chest up, wearing a blue button-down shirt. He is leaning forward with a thoughtful expression, looking slightly to the right. The background is a kitchen with white cabinets and a metal rack. In the foreground, a glass jar with red contents and a knife are visible on a counter.

**HVEM ER JEG?**

# BIO

- Ekspert i Functional Medicine, ernæring, sundhed, præstation og madlavning
- [Umahros sundhedsrådgiveruddannelse](#)
- [1 års klinisk mesterlære](#)
- [Umahro Universe](#)
- Vært i "Kan man spise sig rask?" på TV2
- Redaktør
- Bestsellerforfatter
- Forskning
- Klinik i 24 år; 13.000+ konsultationer
- Foredragsholder, keynote speaker og underviser
- I medierne
- Konsulent
- Spist og levet mig rask
- Den første biohacker i DK





# HVOR SLEMT STÅR DET TIL?

# HJERTER I TAL

I Hjerteforeningen kæmper vi for det hjerte, der slår i os alle – for ingen skal stå alene, når lynet slår ned.

Her kan du læse nøgletallene for Hjerteforeningens målrettede indsatser, og også om udfordringerne på hjerte-kar-området i dagens Danmark.



Omkring 524.000 danskere lever med en hjerte-kar-sygdom. Det svarer til en stigning på 31 procent siden 2004.<sup>1</sup>

Ca. 56.400

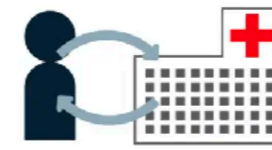


500

Det estimeres, at ca. 500 børn årligt bliver født med en hjertefejl.<sup>4</sup>



Antallet af danskere, der får hjertemedicin, er steget med 38 procent fra 2004 til 2018.<sup>1</sup>



Omtrent 21 procent af hjerte-kar-patienterne genindlægges inden for 30 dage efter, at de har været indlagt med hjerte-kar-sygdomme.<sup>1</sup>

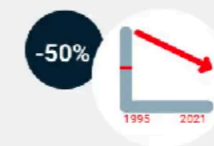
## HJERTE-KAR-SYGDOMME OG DØDELIGHED



Hver femte dansker dør af en hjerte-kar-sygdom.<sup>2</sup>



Hjerte-kar-sygdom er den næst hyppigste dødsårsag i Danmark. Hvert år dør ca. 12.000 danskere af hjerte-kar-sygdom.<sup>1,2</sup>

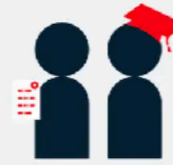


Antallet af dødsfald, som skyldes hjerte-kar-sygdom er halveret siden 1995.<sup>2,7</sup>

41.000



41.000 mennesker lever med en medfødt hjertefejl, heraf er 16.400 børn og unge under 18 år.<sup>1</sup>

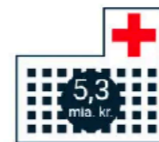


Danskere, hvis højest opnåede uddannelse er på grundskoleniveau, har to til tre gange så høj risiko for at dø af en hjerte-kar-sygdom sammenlignet med deres jævnaldrende med en lang videregående uddannelse.<sup>1</sup>



Åreforsnævring i hjertet er den hjerte-kar-sygdom, som flest danskere dør af.<sup>1</sup>

## HJERTE-KAR-SYGDOMME OG PENGE



De samlede omkostninger ved sygehusindlæggelser for alle hjerte-kar-sygdomme var næsten 5,3 mia. kr. i 2017.<sup>6</sup>



Hvert år koster åreforsnævring i hjertet 3,66 mia. kr. i behandling, pleje og medicin.<sup>5</sup>



De samlede medicinomkostninger for hjerte-kar-sygdomme var 1,81 mia. kr. i 2017.<sup>6</sup>

Kilder:

- Hjerteforeningen, HjerteTal.dk, 2020.
- Sundhedsdatastyrelsen, Dødsårsagsregisteret 2021, Dødsårsagsgruppering: A. www.esundhed.dk, 2023.
- Leening MJG, et al. Sex differences in lifetime risk and first manifestation of cardiovascular disease: prospective population based cohort study. *BMJ* 2014; 349(nov17\_9):1-13.
- Van Der Linde D, et al. Birth prevalence of congenital heart disease worldwide: A systematic review and meta-analysis. *J Am Coll Cardiol.* 2011; 58(21):2241-7.
- Mairey I, et al. Sygdomsbyrden i Danmark - sygdomme. København: Sundhedsstyrelsen; 2022.
- Hjerteforeningen. Beregninger udført af Statens Institut for Folkesundhedsvidenskab for Hjerteforeningen, 2020.
- Sundhedsdatastyrelsen, Dødsårsagsregisteret 2019, Tal og analyse, 2020.



I Danmark var der i 2022 mindst 356.000 danskere med diabetes<sup>1</sup>. For aktuelle tal, se [diabetestal.nu](https://diabetestal.nu)

- Cirka 322.000 med type 2-diabetes
- Cirka 34.000 med type 1-diabetes
- Det vurderes, at ca. 10 % hverken har type 1 eller type 2 men en anden type diabetes, men da de ikke har en selvstændig diagnosekode, er det svært at trække præcise data på dem. [Læs mere om andre typer diabetes](#)
- Hvert år får ca. 3-4% af alle gravide graviditetsdiabetes, svarende til omkring 2.000 gravide. Cirka 50% af dem der har haft graviditetsdiabetes, vil udvikle type 2-diabetes indenfor 10 år. [Læs mere om graviditetsdiabetes](#)
- Omkring 100.000 danskere ved endnu ikke, at de har type 2-diabetes (baseret på beregninger<sup>1,2</sup>)
- Omkring 480.000 danskere skønnes at have forstadie til type 2-diabetes /prædiabetes (baseret på beregninger<sup>1,2</sup>)
- Antallet af personer med type 2-diabetes er mere end firdoblet siden 1996<sup>1,3</sup>
- Antallet af danskere med type 2-diabetes er stærkt stigende og vil stige i årene fremover. Det estimeres, at der vil være 467.000 personer med diabetes i 2030, heraf minimum 420.000 med type 2-diabetes<sup>4</sup>
- Diabetes kostede i 2011 det danske samfund omkring 87 mio. kr. om dagen<sup>5</sup>

# TYPE 2-DIABETES

## STATUS PÅ BEHANDLING

**88 procent af cirka 322.000 danskere med type 2-diabetes** bliver i dag behandlet i almen praksis. De resterende 12 procent modtager behandling på et Stenocenter eller et diabetes-ambulatorie, ofte fordi deres diabetes har udviklet sig til at være insulinkrævende eller fordi de har komplikationer, der kræver specialsthjælp. Uanset behandlingssted er målet for behandlingen af type 2-diabetes at opnå et stabilt og lavt langtidsblodsukker.

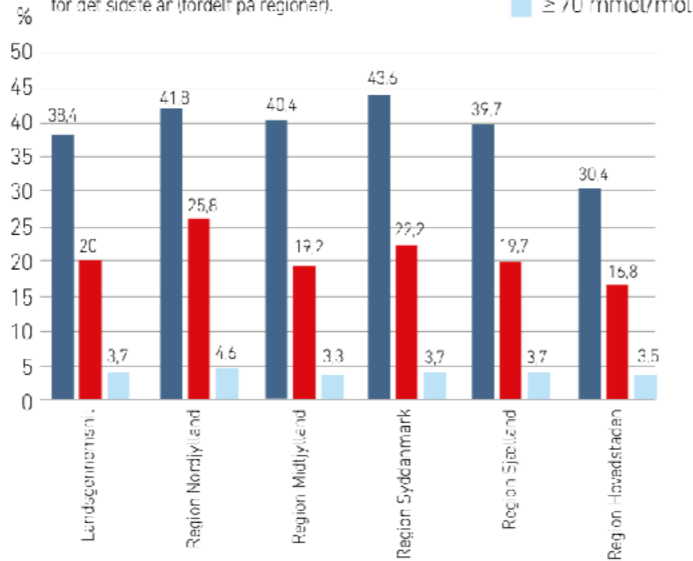
## HbA1c og behandlingsmål

■ Mennesker med diabetes får jævnligt via blodprøve målt langtidsblodsukker, HbA1c, for at få indblik i deres gennemsnitlige blodsukker over 2-3 måneder. Det generelle behandlingsmål for HbA1c for type 2-diabetes er under 48 mmol/mol, men varierer fra person til person. Efter få års behandling tilstræber man ofte at nå et behandlingsmål på under 53 mmol/mol.

■ På landsplan har over 38 procent af alle med type 2-diabetes ved udgangen af 2022 haft et langtidsblodsukker under 53 mmol/mol i mindst et år. De havde altså et stabilt lavt blodsukker.

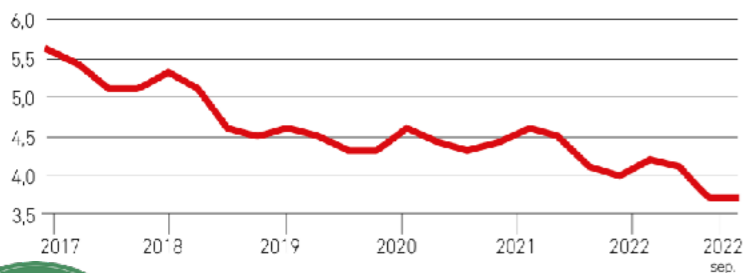
■ Kun 4 procent havde et vedvarende langtids blodsukker over 70 mmol/mol.

**Glykæmisk variabilitet.** Andel personer med type 2-diabetes med vedvarende HbA1c på hhv.  $\leq 53$  mmol/mol,  $>53$  mmol/mol og  $\geq 70$  mmol/mol inden for det sidste år (fordelt på regioner).



### Glykæmisk kontrol.

Udvikling i andel af personer med type 2-diabetes med vedvarende HbA1c  $< 70$  mmol/mol inden for det sidste år i perioden 2017-2022. Tal i %, W.



Diabetesforeningen 2023

## Medicinsk behandling af type 2-diabetes

Størstedelen af mennesker med type 2-diabetes modtager medicinsk behandling.

# 66%

bliver behandlet med antidiabetiske lægemidler, der ikke er insulin, men metformin, DDP-4 hæmmere, SLGT2 og GLP-1.

# 5%

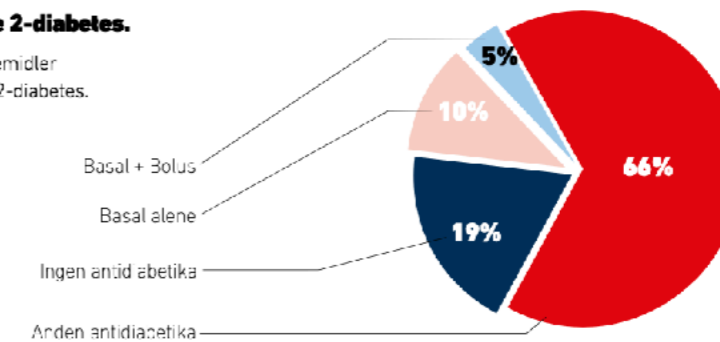
tager insulin flere gange dagligt, mens lidt over 10 procent tager basalinsulin.

# 19%

er udelukkende diætbehandlede.

### Lægemidler og type 2-diabetes.

Fordeling af brug af lægemidler blandt voksne med type 2-diabetes.



## Sygedage og arbejdsmarked

Mennesker med type 2-diabetes har højere risiko for at falde ud af arbejdsmarkedet og have flere sygedage end andre. Det viser Sundhedsstyrelsens sygdomsbyrderapport fra 2023.

# 609

flere mennesker med type 2-diabetes i den erhvervsaktive alder får årligt **tilkendt fortidspension**, sammenlignet med mennesker uden diabetes, men med samme køn, alder, uddannelsesvarighed og sygelighed (foruden diabetes).

# 317.464

**ekstra sygedage** har mennesker med type 2-diabetes i den erhvervsaktive alder, sammenlignet med personer uden type 2-diabetes.

# 1.500

Det svarer til at samfundet årligt går glip af hvad der svarer til knap 1.500 fuldtidsbeskæftigedes arbejdskraft.

Diabetesforeningen 2023 19



# Følgesygdom og type 2-diabetes

Andelen af mennesker med type 2-diabetes og følgesygdom har længe ligget på et konstant niveau. Men fordi flere og flere danskere får konstateret type 2-diabetes, er der også et stadig større antal mennesker, der skal behandles for følgesygdomme.

Ca. **72%**  
voksne med type 2-diabetes skønnes i dag at have en eller flere følgesygdomme. Det svarer til omtrent 232.000 danskere med type 2-diabetes.

Ca. **35%**  
af alle med diabetes har allerede en eller flere følgesygdomme ved diagnositidspunktet. Derfor er det vigtigt med tidlig opsporing.

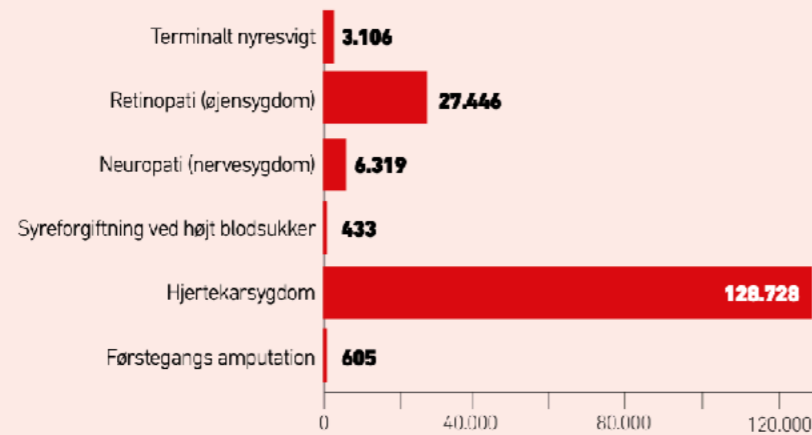
**4 ud af 10** mennesker med type 2-diabetes har eller har haft en hjertekarsygdom. Det svarer til knap 129.000 danskere med type 2-diabetes. Hjertekarsygdom er den mest udbredte følgesygdom til type 2-diabetes, og den følgesygdom, der har størst dødelighed.

I 2015 havde 39 procent af danskere med type 2-diabetes en hjertekarsygdom. I 2022 var det 40 procent.

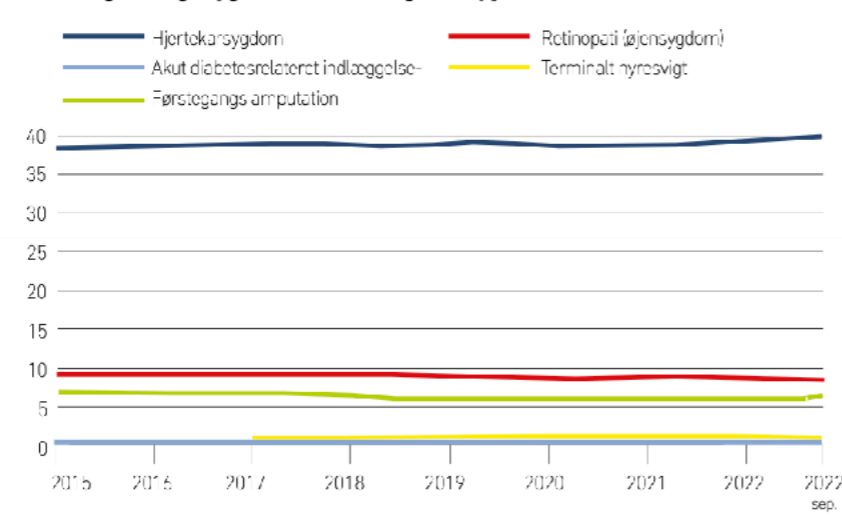
Andelen af mennesker med type 2-diabetes, der har fået foretaget en amputation, har ikke udviklet sig siden 2015. Det har den samlede population med type 2-diabetes til gengæld, hvorfor antallet af førstegangs-amputationer altså er steget i perioden fra 549 førstegangs-amputationer i 2015 til 605 i 2022.

Det samme gælder udviklingen for andre følgesygdomme.

Antal mennesker med type 2-diabetes og udvalgte følgesygdomme i 2022.



Udvikling af følgesygdomme forårsaget af type 2-diabetes. Tal i %.



## Derudover...

Listen over yderligere følgesygdomme til diabetes er lang.

- Parodontose
- Gastroparese
- Søvnapnø
- Hudforandringer
- Efter mange år med diabetes vil nogen opleve en kropslig træthed, der sætter sig i bindevæv, led og muskler.

## Forventet levealder

Den forventede levealder for en 40-årig med diabetes, er 5-8 år kortere end for et menneske uden diabetes.

### Kvinder

Forventet levealder for 40-årig kvinde.

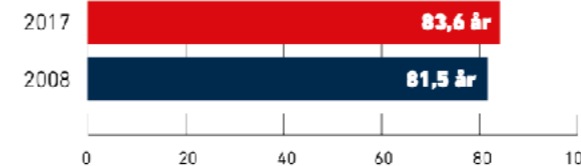
#### Med type 1-diabetes



#### Med type 2-diabetes



#### Uden diabetes



### Mænd

Forventet levealder for 40-årig mand.

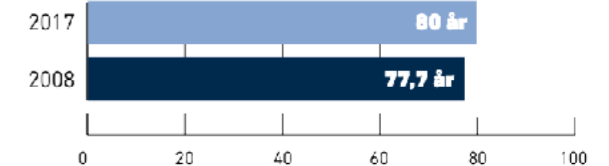
#### Med type 1-diabetes



#### Med type 2-diabetes



#### Uden diabetes



## Længere levealder giver større risiko

Den gode nyhed er, at mennesker med diabetes lever længere i dag end for ti år siden. Også i fremtiden kan mennesker med diabetes forvente at leve endnu længere i takt med, at forebyggelse og behandling bliver bedre. Alligevel følger der med den længere levealder også en større risiko for med tiden at udvikle følgesygdomme.



# Høj score på stresskalaen

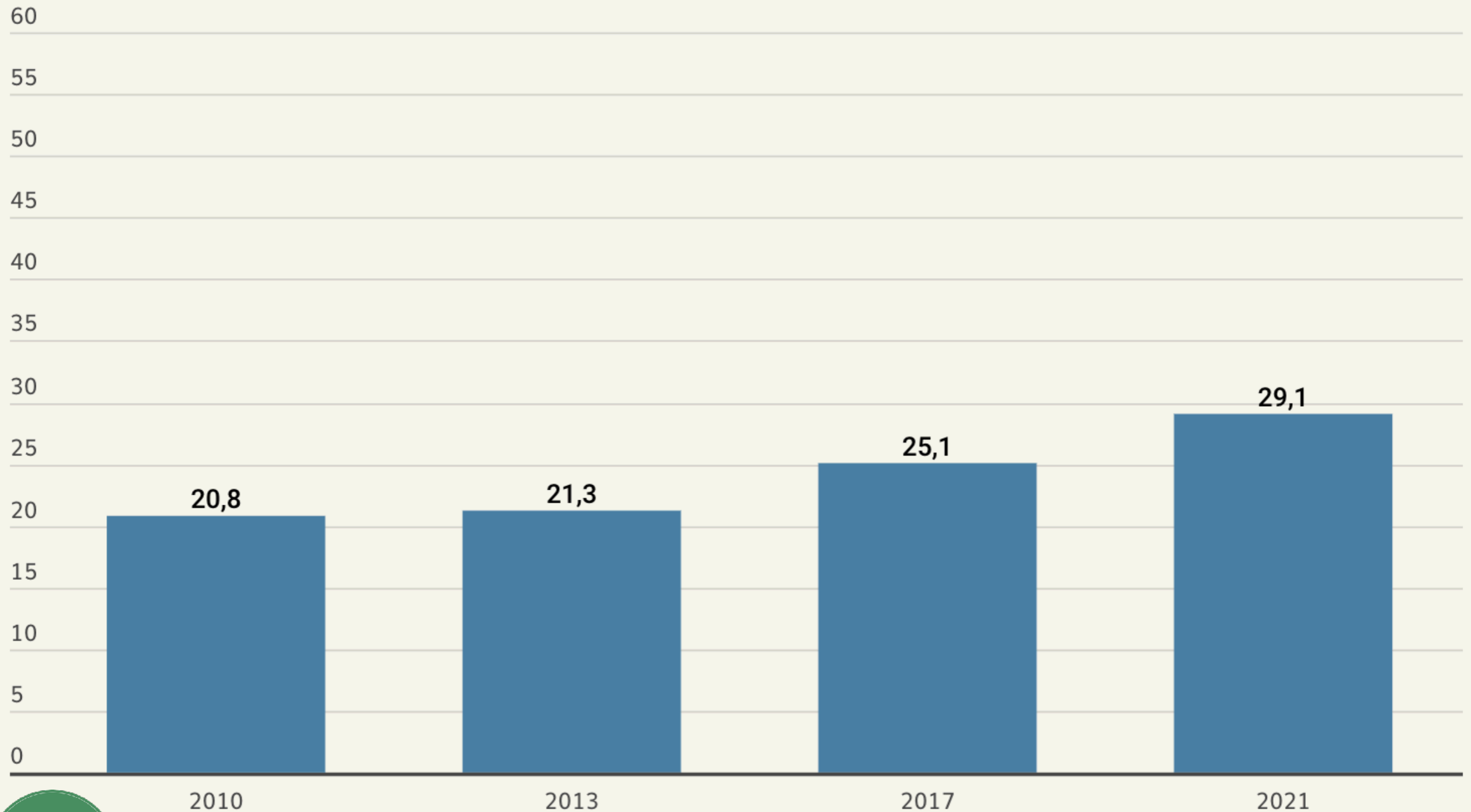
Alle

Kvinder

Mænd

Uddannelse

Erhverv



Kilde: Sundhedsstyrelsen: [Danskernes Sundhed - Den Nationale Sundhedsprofil 2021](#)

Info

## Fakta

- Stress giver hvert år mennesker i Danmark 1½ million ekstra fraværsdage
- 30.000 hospitalsindlæggelser
- 500.000 kontakter til egen læge
- 1.400 danskere dør hvert år af stress
- Stress koster ifølge de seneste tal fra 2006 hvert år 14 milliarder kroner, der går til sygefravær, tidlig død og udgifter til sundhedsvæsenet
- Det er meget svært at gøre op, hvor mange sygemeldinger herhjemme, der skyldes stress. Man har tidligere anslået, at det er omkring 35.000 mennesker hver dag<sup>2</sup>.

A photograph of a tree trunk in a forest. The tree trunk is the central focus, showing a rough, dark brown bark. A vertical strip of the bark is painted a vibrant teal color. The background is a blurred forest of tall, thin trees, suggesting a natural setting. The lighting is soft, creating a serene atmosphere.

# HVORFOR?

# ÅRSA- GER

- "Gøren og laden" ... altså livsstil og adfærd
  - *Bevidst og ubevidst*
  - For meget og "forkert" mad, spise, ernæring og drikke
  - Rygning, tobak og nikotin
  - Alkoholoverforbrug
  - For lidt eller helt manglende motion, bevægelse og fysisk aktivitet
  - Stressoverload
  - Søvnmangel
  - Stressoverload
- Miljø
- Genetik og epigenetik
- Fedme og kropssammensætning





# DET OBESOGENE MILJØ





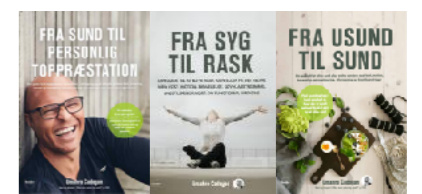
K.  
R.  
A.  
M.  
S.  
S.  
S.





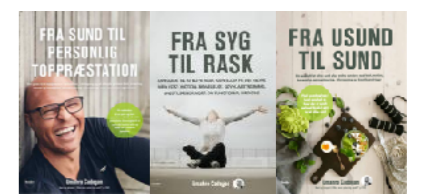
- **K** for kost, ernæring og maden

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



- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop

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



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

- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop
- **A** for (kontrolleret) alkoholforbrug

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

- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop
- **A** for (kontrolleret) alkoholforbrug
- **M** for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning

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

- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop
- **A** for (kontrolleret) alkoholforbrug
- **M** for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning
- **S** for søvn

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

- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop
- **A** for (kontrolleret) alkoholforbrug
- **M** for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning
- **S** for søvn
- **S** for stresskontrol ... mindre stressbelastning og mere afstressning



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

- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop
- **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

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

- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop
- **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 og vægt*

**Tabel 3.3.1** Kostmønstre blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2021. Procent.

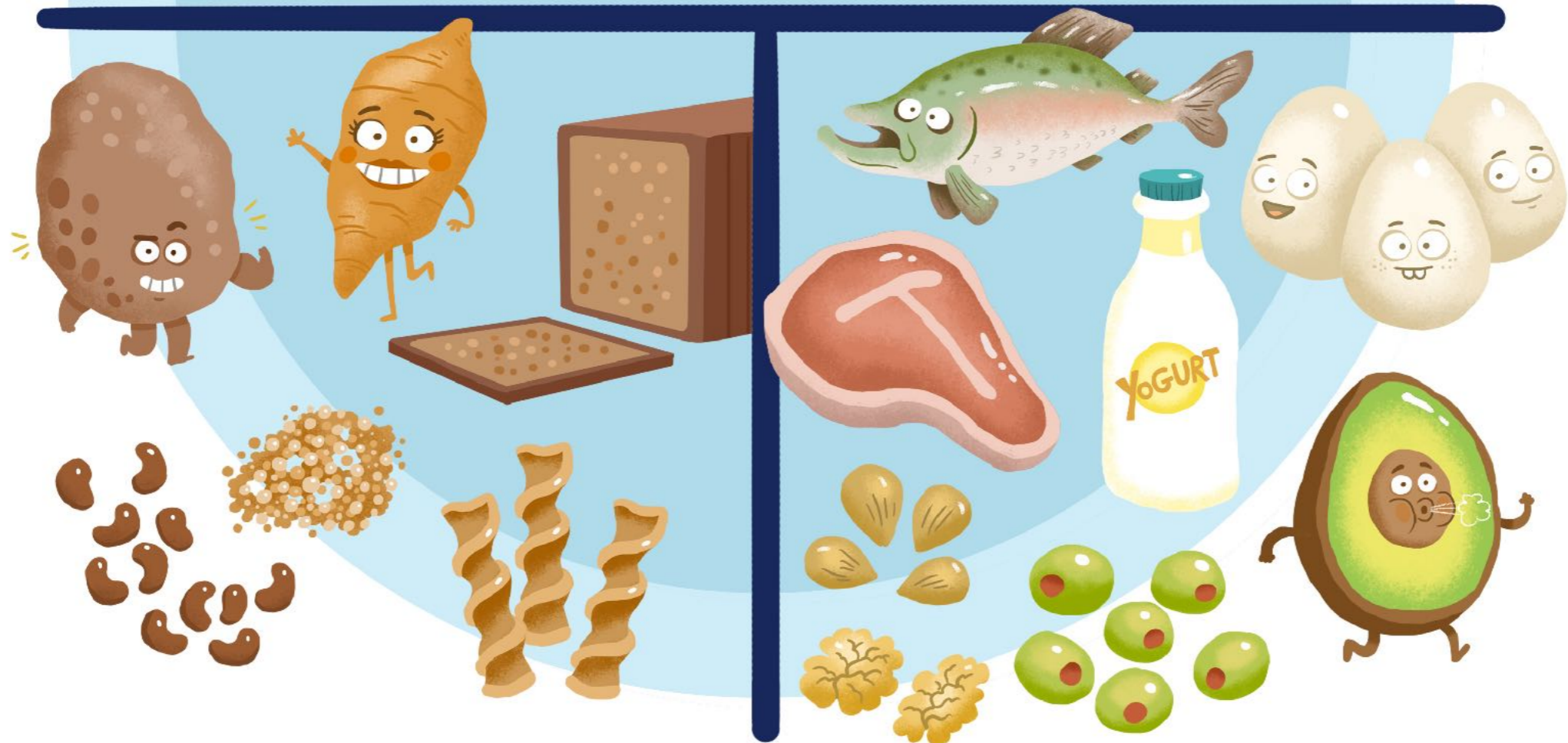
		16-24 år	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	≥75 år	Alle
<b>Mænd</b>	Usundt kostmønster	24,5	21,2	22,3	23,9	22,0	20,7	20,9	22,3
	Kostmønster med sunde og usunde elementer	65,4	67,8	66,6	65,5	65,5	65,4	65,8	66,0
	Sundt kostmønster	10,1	11,0	11,1	10,6	12,5	13,9	13,3	11,7
	I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	Antal svarpersoner	6.458	6.521	8.155	12.987	15.011	15.346	10.841	75.319
<b>Kvinder</b>	Usundt kostmønster	17,8	13,8	12,6	12,7	11,2	11,1	14,9	13,3
	Kostmønster med sunde og usunde elementer	70,4	72,8	71,8	69,7	67,3	66,2	67,4	69,4
	Sundt kostmønster	11,8	13,4	15,6	17,6	21,5	22,7	17,7	17,3
	I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
	Antal svarpersoner	9.064	9.526	11.166	16.077	17.776	16.973	12.323	92.905

**Tabel 3.3.2** Andel, der ikke lever op til Fødevarestyrelsens anbefalinger for indtag af frugt og grøntsager (600 gram/dag), blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2021. Procent.

	16-24 år	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	≥75 år	Alle
Mænd	93,0	93,1	93,2	94,3	94,2	93,7	92,9	93,6
Antal svarpersoner	6.694	6.572	8.187	13.073	15.151	15.546	11.310	76.533
Kvinder	91,1	90,7	88,8	89,4	89,3	89,5	90,2	89,8
Antal svarpersoner	9.203	9.547	11.202	16.118	17.885	17.135	12.913	94.003

**Tabel 3.3.3** Andel, der ikke lever op til Fødevarestyrelsens anbefalinger for indtag af fisk (350 gram/uge), blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2021. Procent.

	16-24 år	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	≥75 år	Alle
Mænd	86,3	86,9	87,5	86,6	82,0	74,3	66,0	82,2
Antal svarpersoner	6.767	6.632	8.229	13.128	15.214	15.684	11.527	77.181
Kvinder	89,5	89,4	88,7	87,4	82,7	76,0	70,8	83,7
Antal svarpersoner	9.260	9.611	11.258	16.185	17.925	17.200	13.096	94.535



## **Tobaksrygning**

I Danmark er der årligt 13.600 flere dødsfald blandt personer, der ryger eller tidligere har røget, end blandt personer, der aldrig har røget (1). Det svarer til næsten hvert fjerde dødsfald og gør dermed rygning til den forebyggelige enkeltfaktor, som har størst betydning for dødeligheden herhjemme. Personer, der ryger 15 cigaretter eller flere om dagen, lever i gennemsnit 10-11 år kortere end personer, som aldrig har røget, mens personer, der ryger mindre end 15 cigaretter om dagen, i gennemsnit lever godt 6 år kortere end personer, som aldrig har røget. Endvidere lever personer, der tidligere har røget, i gennemsnit 2-3 år kortere end personer, der aldrig har røget. Den omfattende betydning af rygning for dødeligheden afspejles også i den relativt dårlige udvikling i danskernes middellevetid sammenlignet med de andre nordiske lande (2).

**Tabel 3.1.1** Rygevaner blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2021. Procent.

		16-24 år	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	≥75 år	Alle
<b>Mænd</b>	Ryger dagligt	9,2	15,6	15,8	17,5	18,6	16,3	10,7	15,2
	Ryger mindst én gang om ugen	4,0	3,4	2,4	2,1	1,7	1,4	0,7	2,3
	Rygere sjældnere end hver uge	7,5	4,5	3,3	2,0	1,4	0,8	0,6	2,9
	Har tidligere røget	12,6	22,1	24,8	29,6	36,1	50,2	56,3	32,1
	Har aldrig røget	66,7	54,5	53,7	48,8	42,2	31,3	31,7	47,5
	I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Antal svarpersoner		6.861	6.724	8.322	13.254	15.338	15.779	11.546	77.824
<b>Kvinder</b>	Ryger dagligt	9,3	11,5	12,3	14,7	17,6	13,2	8,4	12,7
	Ryger mindst én gang om ugen	3,2	2,6	1,7	1,7	1,3	0,9	0,6	1,7
	Rygere sjældnere end hver uge	6,8	3,8	2,3	1,4	1,0	0,6	0,5	2,2
	Har tidligere røget	11,1	20,7	25,3	30,3	37,3	43,2	37,1	29,5
	Har aldrig røget	69,6	61,4	58,3	51,9	42,8	42,1	53,5	53,8
	I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Antal svarpersoner		9.350	9.727	11.352	16.299	18.092	17.278	13.008	95.106



**Tabel 3.2.1** Ugentligt alkoholforbrug blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2021. Procent.

		16-24 år	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	≥75 år	Alle
<b>Mænd</b>	Ikke drukket alkohol inden for de seneste 12 måneder	13,1	10,7	11,6	11,4	11,2	10,9	13,0	11,6
	0 genstande	18,5	14,2	11,4	9,2	7,2	6,1	5,5	10,4
	1-5 genstande	29,7	44,7	43,3	38,5	32,7	28,4	28,6	35,7
	6-10 genstande	14,7	16,0	17,6	20,7	21,8	22,0	23,0	19,3
	11-14 genstande	6,8	5,5	6,3	7,9	9,4	10,3	10,4	8,0
	15-21 genstande	8,2	4,8	5,3	6,5	8,8	11,1	10,5	7,7
	22-29 genstande	3,8	2,1	1,9	2,4	3,9	5,0	4,8	3,3
	≥30 genstande	5,1	2,0	2,5	3,4	4,9	6,2	4,2	4,0
	I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Antal svarpersoner		6.580	6.497	8.081	12.888	14.924	15.252	10.852	75.074
<b>Kvinder</b>	Ikke drukket alkohol inden for de seneste 12 måneder	13,5	19,7	19,0	17,4	16,8	17,9	26,7	18,6
	0 genstande	19,8	17,9	14,3	12,1	9,9	8,7	8,5	13,0
	1-5 genstande	37,0	48,0	52,3	48,9	44,5	39,0	34,6	44,0
	6-10 genstande	15,7	9,9	10,9	15,4	18,9	20,7	18,8	15,7
	11-14 genstande	5,6	2,3	2,0	3,2	4,9	6,3	5,4	4,2
	15-21 genstande	4,8	1,5	1,1	1,9	2,9	4,5	4,0	2,8
	22-29 genstande	1,9	0,4	0,3	0,6	1,2	1,6	1,2	1,0
	≥30 genstande	1,7	0,4	0,3	0,5	0,9	1,3	0,8	0,8
	I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Antal svarpersoner		9.025	9.449	11.109	15.965	17.660	16.670	12.044	91.922

**Tabel 3.4.2** Opfylder ikke WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet. 2021.

		Procent	OR <sup>1</sup>	95 % sikkerhedsgrænser	Antal svarpersoner
<b>År</b>	2021	58,1			167.222
<b>Mænd</b>	16-24 år	46,7	0,84	(0,78;0,89)	6.552
	25-34 år	51,8	1,02	(0,96;1,09)	6.464
	35-44 år	53,5	1,09	(1,03;1,16)	8.075
	45-54 år	51,2	1		12.874
	55-64 år	57,1	1,27	(1,20;1,33)	14.961
	65-74 år	60,8	1,48	(1,40;1,56)	15.377
	≥75 år	71,0	2,33	(2,19;2,48)	10.986
	Alle mænd	55,3			75.289
<b>Kvinder</b>	16-24 år	52,9	0,88	(0,83;0,93)	9.058
	25-34 år	57,2	1,05	(0,99;1,11)	9.437
	35-44 år	59,3	1,14	(1,08;1,21)	11.054
	45-54 år	56,0	1		15.929
	55-64 år	62,4	1,30	(1,24;1,37)	17.645
	65-74 år	62,5	1,31	(1,24;1,37)	16.791
	≥75 år	76,9	2,60	(2,45;2,76)	12.019
	Alle kvinder	60,7			91.933

**Tabel 3.5.2** Vægtgrupper blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2021. Procent\*.

		16-24 år	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	≥75 år	Alle
<b>Mænd</b>	Undervægt	6,8	1,2	0,6	0,3	0,4	0,4	0,9	1,4
	Normalvægt	66,4	47,6	37,7	30,7	29,1	31,4	37,5	39,4
	Moderat overvægt	19,4	35,3	42,1	46,2	47,2	45,9	45,1	40,5
	– moderat/svær overvægt	26,8	51,2	61,6	69,0	70,4	68,2	61,6	59,1
	Svær overvægt	7,4	15,9	19,5	22,8	23,2	22,3	16,5	18,6
	– klasse I	4,9	10,4	13,5	16,4	17,0	16,9	13,3	13,4
	– klasse II	1,6	3,3	3,9	4,4	4,6	4,2	2,4	3,6
	– klasse III	0,9	2,1	2,1	2,0	1,6	1,2	0,8	1,6
	I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Antal svarpersoner		6.600	6.469	8.122	12.940	15.036	15.506	11.250	75.923
<b>Kvinder</b>	Undervægt	8,4	3,9	2,0	1,3	1,8	2,6	4,3	3,3
	Normalvægt	67,8	56,3	50,1	45,4	43,9	45,0	48,6	50,6
	Moderat overvægt	15,4	22,3	27,7	30,6	32,2	33,0	32,0	27,8
	– moderat/svær overvægt	23,9	39,8	48,1	53,4	54,4	52,5	47,1	46,2
	Svær overvægt	8,5	17,4	20,3	22,6	22,1	19,4	15,0	18,3
	– klasse I	5,4	9,8	12,0	14,3	14,9	13,9	11,5	11,9
	– klasse II	1,7	4,5	5,1	5,3	4,8	4,0	2,6	4,1
	– klasse III	1,4	3,1	3,2	3,0	2,4	1,6	0,9	2,3
	I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Antal svarpersoner		8.951	9.314	10.981	15.739	17.464	16.709	12.492	91.650

\*I tabellen indgår vægtgrupperne 'moderat/svær overvægt', 'klasse I', 'klasse II' og 'klasse III' ikke i totaler. Disse vægtklasser er medtaget for at vise yderligere detaljer vedr. forekomst af overvægt.

**Tabel 3.5.2** Vægtgrupper blandt mænd og kvinder i forskellige aldersgrupper. 2021. Procent\*.

		16-24 år	25-34 år	35-44 år	45-54 år	55-64 år	65-74 år	≥75 år	Alle
<b>Mænd</b>	Undervægt	6,8	1,2	0,6	0,3	0,4	0,4	0,9	1,4
	Normalvægt	66,4	47,6	37,7	30,7	29,1	31,4	37,5	39,4
	Moderat overvægt	19,4	35,3	42,1	46,2	47,2	45,9	45,1	40,5
	– moderat/svær overvægt	26,8	51,2	61,6	69,0	70,4	68,2	61,6	59,1
	Svær overvægt	7,4	15,9	19,5	22,8	23,2	22,3	16,5	18,6
	– klasse I	4,9	10,4	13,5	16,4	17,0	16,9	13,3	13,4
	– klasse II	1,6	3,3	3,9	4,4	4,6	4,2	2,4	3,6
	– klasse III	0,9	2,1	2,1	2,0	1,6	1,2	0,8	1,6
	I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Antal svarpersoner		6.600	6.469	8.122	12.940	15.036	15.506	11.250	75.923
<b>Kvinder</b>	Undervægt	8,4	3,9	2,0	1,3	1,8	2,6	4,3	3,3
	Normalvægt	67,8	56,3	50,1	45,4	43,9	45,0	48,6	50,6
	Moderat overvægt	15,4	22,3	27,7	30,6	32,2	33,0	32,0	27,8
	– moderat/svær overvægt	23,9	39,8	48,1	53,4	54,4	52,5	47,1	46,2
	Svær overvægt	8,5	17,4	20,3	22,6	22,1	19,4	15,0	18,3
	– klasse I	5,4	9,8	12,0	14,3	14,9	13,9	11,5	11,9
	– klasse II	1,7	4,5	5,1	5,3	4,8	4,0	2,6	4,1
	– klasse III	1,4	3,1	3,2	3,0	2,4	1,6	0,9	2,3
	I alt	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0	100,0
Antal svarpersoner		8.951	9.314	10.981	15.739	17.464	16.709	12.492	91.650

\*I tabellen indgår vægtgrupperne 'moderat/svær overvægt', 'klasse I', 'klasse II' og 'klasse III' ikke i totaler. Disse vægtklasser er medtaget for at vise yderligere detaljer vedr. forekomst af overvægt.

**Tabel 3.5.3** Moderat eller svær overvægt (BMI $\geq$ 25). 2021.

		Procent	OR <sup>1</sup>	95 % sikkerhedsgrænser	Antal svarpersoner
<b>År</b>	2010	46,8	1		172.515
	2013	47,4	1,03	(1,01;1,04)	156.143
	2017	51,0	1,19	(1,17;1,21)	171.126
	2021	52,6	1,26	(1,24;1,28)	167.573
<b>Mænd</b>	16-24 år	26,8	0,16	(0,15;0,18)	6.600
	25-34 år	51,2	0,47	(0,44;0,50)	6.469
	35-44 år	61,6	0,72	(0,68;0,77)	8.122
	45-54 år	69,0	1		12.940
	55-64 år	70,4	1,07	(1,01;1,13)	15.036
	65-74 år	68,2	0,96	(0,91;1,02)	15.506
	$\geq$ 75 år	61,6	0,72	(0,68;0,77)	11.250
	Alle mænd	59,1			75.923
<b>Kvinder</b>	16-24 år	23,9	0,28	(0,26;0,29)	8.951
	25-34 år	39,8	0,58	(0,55;0,61)	9.314
	35-44 år	48,1	0,81	(0,77;0,86)	10.981
	45-54 år	53,4	1		15.739
	55-64 år	54,4	1,04	(0,99;1,10)	17.464
	65-74 år	52,5	0,97	(0,92;1,02)	16.709
	$\geq$ 75 år	47,1	0,78	(0,74;0,82)	12.492
	Alle kvinder	46,2			91.650

**Tabel 3.5.4** Svær overvægt (BMI $\geq$ 30). 2021.

		Procent	OR <sup>1</sup>	95 % sikkerhedsgrænser	Antal svarpersoner
<b>År</b>	2010	13,6	1		172.515
	2013	14,1	1,05	(1,03;1,08)	156.143
	2017	16,8	1,30	(1,27;1,33)	171.126
	2021	18,5	1,45	(1,42;1,48)	167.573
<b>Mænd</b>	16-24 år	7,4	0,27	(0,24;0,30)	6.600
	25-34 år	15,9	0,64	(0,59;0,69)	6.469
	35-44 år	19,5	0,82	(0,76;0,88)	8.122
	45-54 år	22,8	1		12.940
	55-64 år	23,2	1,02	(0,96;1,09)	15.036
	65-74 år	22,3	0,97	(0,91;1,03)	15.506
	$\geq$ 75 år	16,5	0,67	(0,62;0,72)	11.250
	Alle mænd	18,6			75.923
<b>Kvinder</b>	16-24 år	8,5	0,32	(0,29;0,35)	8.951
	25-34 år	17,4	0,72	(0,67;0,78)	9.314
	35-44 år	20,3	0,87	(0,81;0,93)	10.981
	45-54 år	22,6	1		15.739
	55-64 år	22,1	0,97	(0,92;1,03)	17.464
	65-74 år	19,4	0,82	(0,77;0,88)	16.709
	$\geq$ 75 år	15,0	0,61	(0,56;0,65)	12.492
	Alle kvinder	18,3			91.650



# BYG EN “SUNDHEDSARKITEKTUR”



# FUNDAMENTET FOR SUNDHED



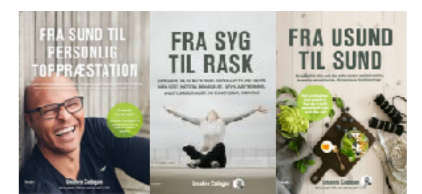


K.  
R.  
A.  
M.  
S.  
S.  
S.



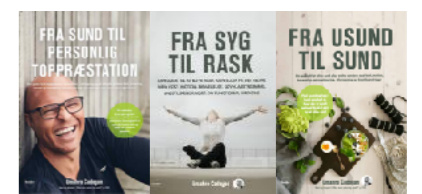
- **K** for kost, ernæring og maden

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



- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop

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



# K. R. A. M. S. S. S.

- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop
- **A** for (kontrolleret) alkoholforbrug



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

- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop
- **A** for (kontrolleret) alkoholforbrug
- **M** for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning

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

- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop
- **A** for (kontrolleret) alkoholforbrug
- **M** for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning
- **S** for søvn

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

- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop
- **A** for (kontrolleret) alkoholforbrug
- **M** for motion, bevægelse, fysisk aktivitet og (genop)træning
- **S** for søvn
- **S** for stresskontrol ... mindre stressbelastning og mere afstressning

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

- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop
- **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



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

- **K** for kost, ernæring og maden
- **R** for rygestop
- **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 og vægt*



# Daglige sundheds valg

# Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider



# Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
  - Morgenmad,  
frokost,  
aftensmad



# Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
  - Morgenmad,  
frokost,  
aftensmad
- Snacking,  
mellemmåltider  
og "godter"



# Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
  - Morgenmad,  
frokost,  
aftensmad
- Snacking,  
mellemmåltider  
og "godter"
- Drikkevarer



# Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
  - Morgenmad,  
frokost,  
aftensmad
- Snacking,  
mellemmåltider  
og "godter"
- Drikkevarer
- Kosttilskud



# Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
  - Morgenmad,  
frokost,  
aftensmad
- Snacking,  
mellemmåltider  
og "godter"
- Drikkevarer
- Kosttilskud
- Grundbevægelse





# Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
  - Morgenmad,  
frokost,  
aftensmad
- Snacking,  
mellemmåltider  
og "godter"
- Drikkevarer
- Kosttilskud
- Grundbevægelse
- Motion og  
træning



# Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
  - Morgenmad,  
frokost,  
aftensmad
- Snacking,  
mellemmåltider  
og "godter"
- Drikkevarer
- Kosttilskud
- Grundbevægelse
- Motion og  
træning
- Søvn



# Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
    - Morgenmad, frokost, aftensmad
  - Snacking, mellemmåltider og "godter"
  - Drikkevarer
  - Kosttilskud
  - Grundbevægelse
  - Motion og træning
  - Søvn
- Reducer dine stressorer



# Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
    - Morgenmad, frokost, aftensmad
  - Snacking, mellemmåltider og "godter"
  - Drikkevarer
  - Kosttilskud
  - Grundbevægelse
  - Motion og træning
  - Søvn
- Reducer dine stressorer
  - Daglig "bevidst ro"



# Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
    - Morgenmad, frokost, aftensmad
  - Snacking, mellemmåltider og "godter"
  - Drikkevarer
  - Kosttilskud
  - Grundbevægelse
  - Motion og træning
  - Søvn
- Reducer dine stressorer
  - Daglig "bevidst ro"
  - Sociale relationer



# Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
    - Morgenmad, frokost, aftensmad
  - Snacking, mellemmåltider og "godter"
  - Drikkevarer
  - Kosttilskud
  - Grundbevægelse
  - Motion og træning
  - Søvn
- Reducer dine stressorer
  - Daglig "bevidst ro"
  - Sociale relationer
  - Næring af sind, sjæl og psyke



# Daglige sundheds valg

- Tre hovedmåltider
    - Morgenmad, frokost, aftensmad
  - Snacking, mellemmåltider og "godter"
  - Drikkevarer
  - Kosttilskud
  - Grundbevægelse
  - Motion og træning
  - Søvn
- Reducer dine stressorer
  - Daglig "bevidst ro"
  - Sociale relationer
  - Næring af sind, sjæl og psyke
  - Stop med "dårlige" ting
    - Rygning, alkohol, stoffer o.s.v.
  - Børst tænder







# ***105 MULIGE SUNDHEDSVALG PÅ EN UGE!***

***105 MULIGE SUNDHEDSVALG PÅ EN  
UGE!***

***CA. 450 MULIGE SUNDHEDSVALG PÅ  
EN MÅNED!***

**105 MULIGE SUNDHEDSVALG PÅ EN  
UGE!**

**CA. 450 MULIGE SUNDHEDSVALG PÅ  
EN MÅNED!**

**5.460 MULIGE SUNDHEDSVALG PÅ ET  
ÅR!**

SKAL JEG HJÆLPE DIG/  
JER?



# FOREDRAG OG WORKSHOPS



A man with a shaved head and glasses, wearing a blue suit jacket over a white shirt, is looking out a window. The background shows a window with multiple panes. The text 'FIRMASUNDHEDS-FORLØB' is overlaid in green, bold, sans-serif font.

# FIRMASUNDHEDS- FORLØB

# KANTINEREVOLUTION





# SPARRING OG RÅDGIVNING



# 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**

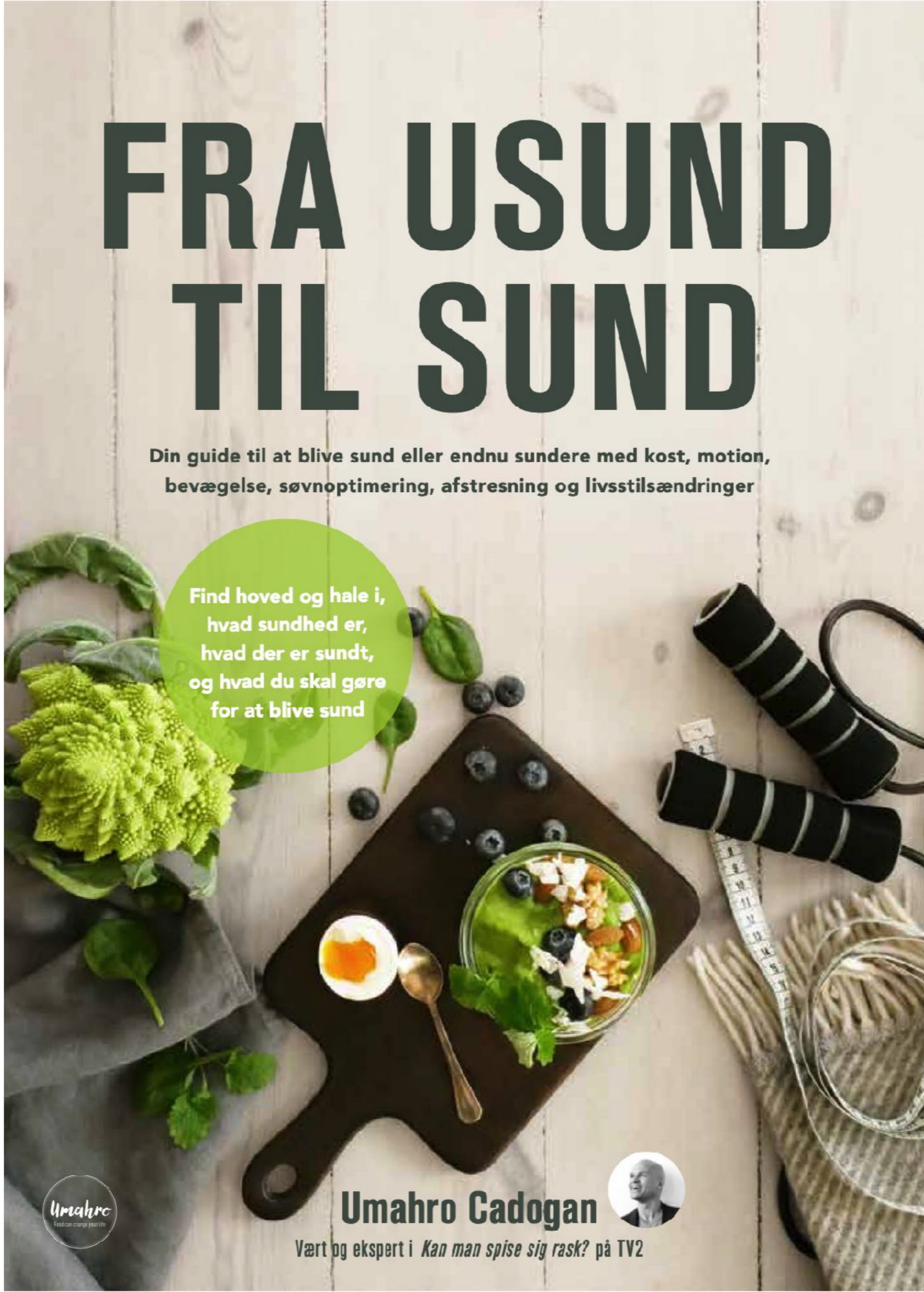
Vært og ekspert i "Kan man spise sig rask?" på TV2



# FRA USUND TIL SUND

Din guide til at blive sund eller endnu sundere med kost, motion,  
bevægelse, søvnoptimering, afstresning 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 UNIVERSE

Umahro  
UNIVERSE

TV

Opskrifter

Bøger

Guides



LOG IN

## Sundhed



**Gluten: Er det et problem?**

SÆSON 1 – EPISODE 1



**Motion og bevægelse**

SÆSON 1 – EPISODE 2



**Inflammation**

SÆSON 1 – EPISODE 3



**Vægt og kropssammensætning**

SÆSON 1 – EPISODE 4



**Stærke knogler - hvordan?**

SÆSON 1 – EPISODE 5

## Madlavning



**Smagens væsen**

SÆSON 1 – EPISODE 1



**Udskæring af grøntsager**

SÆSON 1 – EPISODE 2



**Grundelementer**

SÆSON 1 – EPISODE 3



**Ingefær-special**

SÆSON 1 – EPISODE 4



**S**

## E-bøger

FRÅ SVG

FRÅ USIND

**FÅ FØRSTE  
UGE GRATIS**

# KONTAKT

- Foredrags- og workshop-booking, firmasundhedsforløb og -sparring
  - Lene Lykke Hvoslef
  - [lene@umahro.com](mailto:lene@umahro.com)
  - 30 14 05 21
- Generelle forespørgsler
  - Stine Kristensen
  - [sk@umahro.com](mailto:sk@umahro.com)
  - 53536121

**HELLO@UMAHRO.COM**

**WWW.UMAHRO.DK**

**WWW.UMAHROUNIVERSE.COM**

**53536121**



