

SPIS OG LEV DIG TIL BEDRE KONTROL MED HOVEDPINE OG MIGRÆNE

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

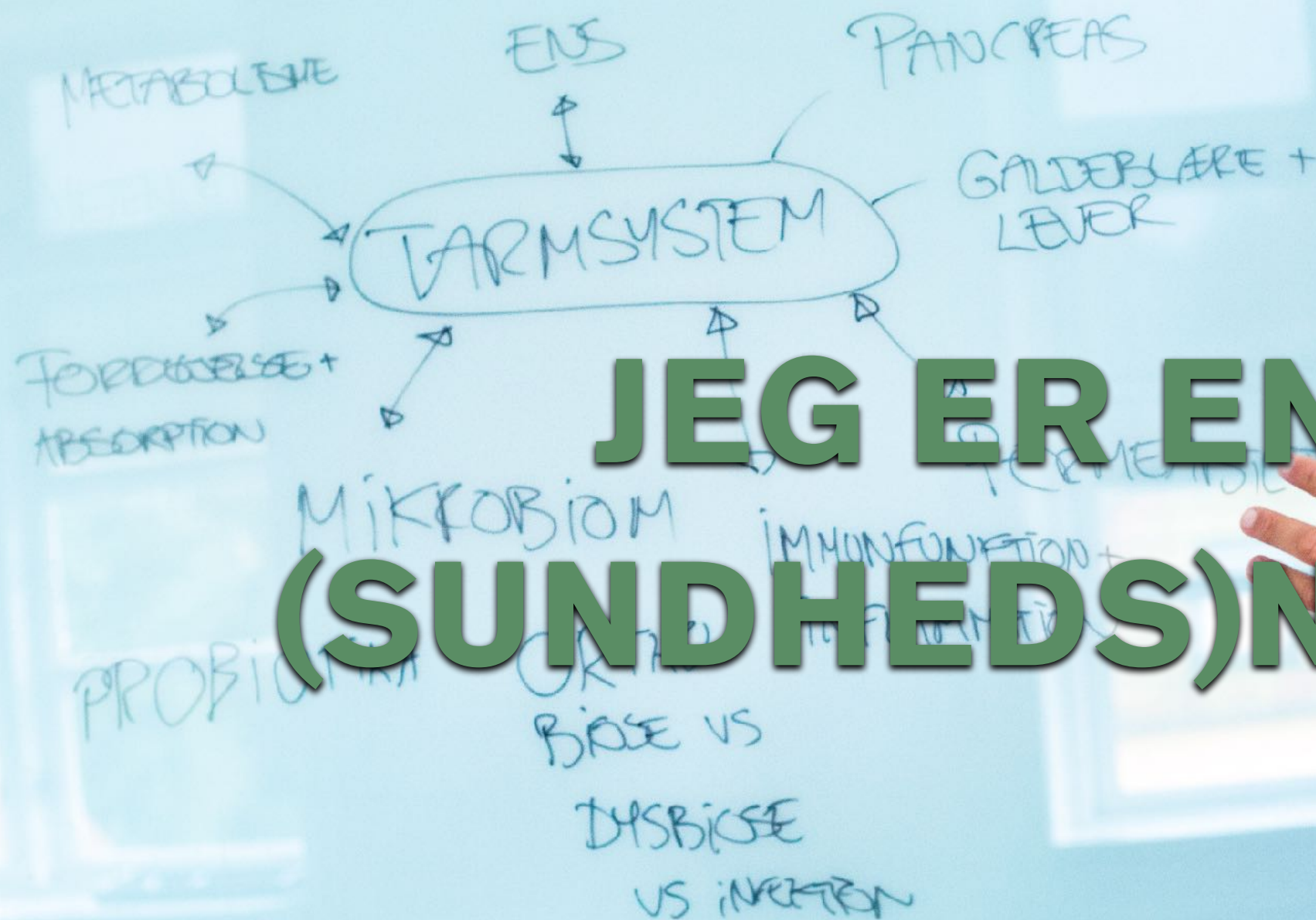


Photo by [Aarón Blanco Tejedor](#) on [Unsplash](#)

A man with a shaved head and black-rimmed glasses is leaning forward on a kitchen counter. He is wearing a blue button-down shirt. In the foreground, there is a glass jar filled with red jam and a knife. The background shows a kitchen with white cabinets and hanging utensils.

HVEM ER JEG?

JEG ER EN (SUNDHEDS)NØRD



A vibrant, cartoon-style illustration of a bald man with a joyful expression, wearing a red t-shirt and a yellow apron. He has six arms, each engaged in a different cooking task. One arm holds a wooden spoon over a blue pot, another holds a small green vegetable, a third holds a frying pan over a flame on a stove, and a fourth holds a large knife over a cutting board with sliced cucumbers and carrots. The background is a light blue circle. The text 'JEG ER EN MADNØRD' is written across the center in a bold, green, sans-serif font.

JEG ER EN MADNØRD

BIO

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

- [Klinik i 23 år; 12.500+ konsultationer](#)
- [Foredragsholder, keynote speaker og underviser](#)
- I medierne
- Konsulent
- Involveret i forskning
- Spist og levet mig selv sund og rask
- Den første biohacker i DK



FRA SYG TIL RASK

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



Umahro Cadogan



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

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 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



Lor

SUN

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

FÅ FØRSTE
UGE GRATIS

E-bøger

FRA SVG

FRA HSIIND

“MISSIONEN”

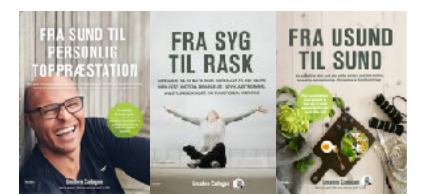




“M” FÅ EN KROP

**DER ER
MEDSPILLER I
STEDET FOR
MODSPILLER!**

FUNCTIONAL MEDICINE



*The medicine of not
only what, but also
how and why ...*



TO GRUND- LÆG- GENDE SPØRG- SMÅL



TO GRUND- LÆG- GENDE SPØRG- SMÅL

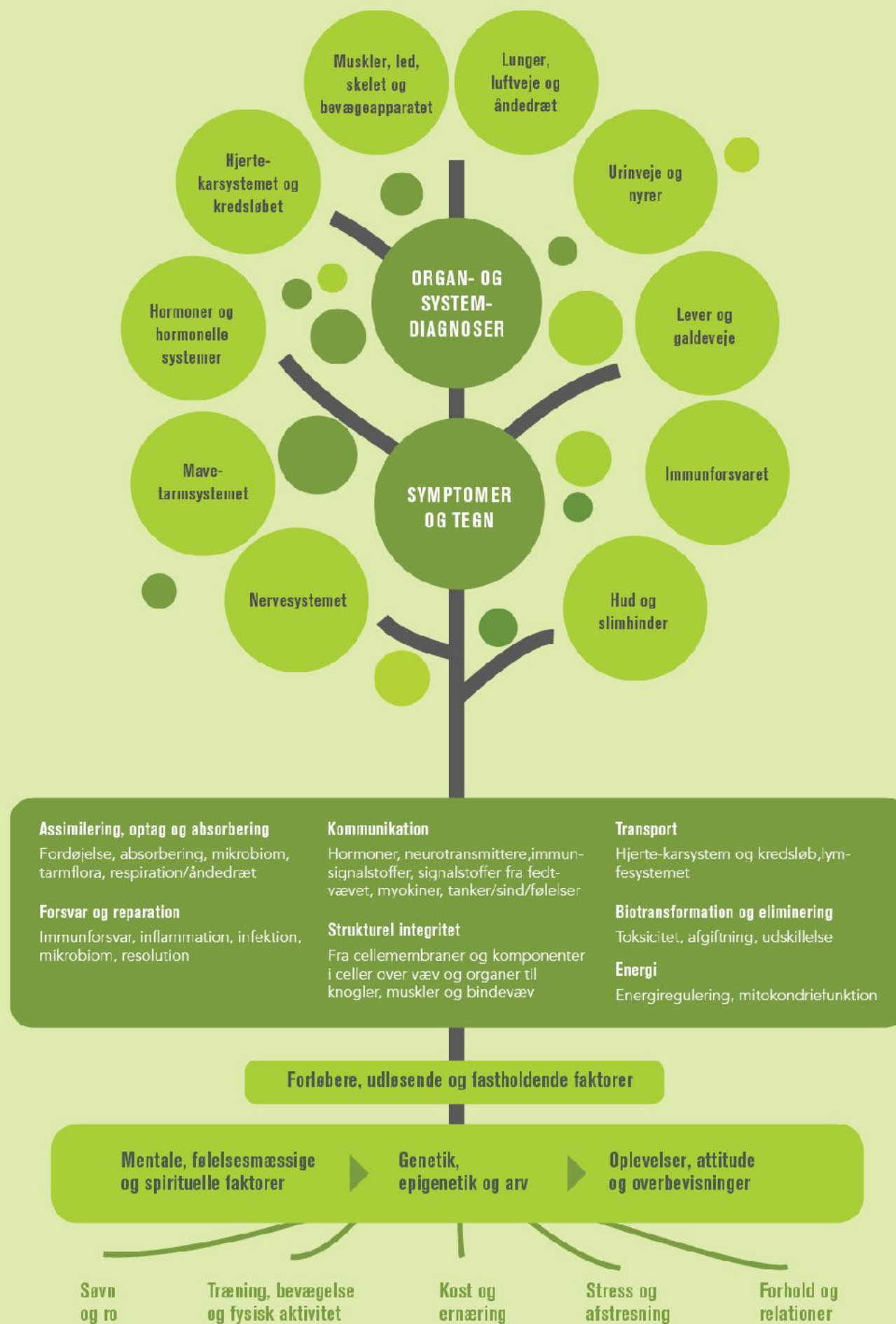
- Hvad skal gøres/tilføres/tilføjes?

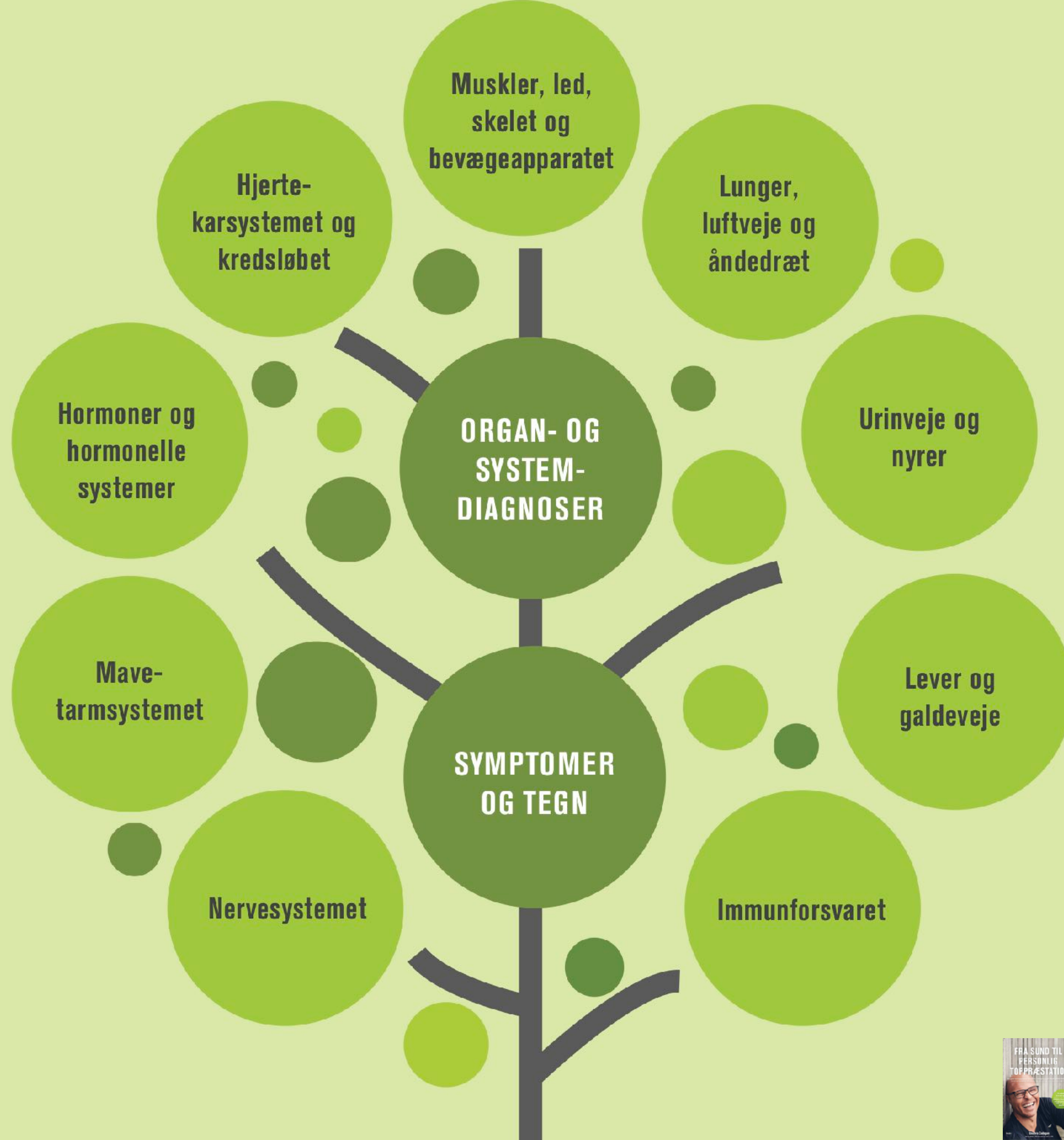


TO GRUND- LÆG- GENDE SPØRG- SMÅL

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







Assimilering, optag og absorbering

Fordøjelse, absorbering, mikrobiom, tarmflora, respiration/åndedræt

Forsvar og reparation

Immunforsvar, inflammation, infektion, mikrobiom, resolution

Kommunikation

Hormoner, neurotransmittere, immun-signalstoffer, signalstoffer fra fedt-vævet, myokiner, tanker/sind/følelser

Strukturel integritet

Fra cellemembraner og komponenter i celler over væv og organer til knogler, muskler og bindevæv

Transport

Hjerte-karsystem og kredsløb, lym-fesystemet

Biotransformation og eliminering

Toksicitet, afgiftning, udskillelse

Energi

Energiregulering, mitokondriefunktion

Forløbere, udløsende og fastholdende faktorer

**Mentale, følelsesmæssige
og spirituelle faktorer**

**Genetik,
epigenetik og arv**

**Oplevelser, attitude
og overbevisninger**

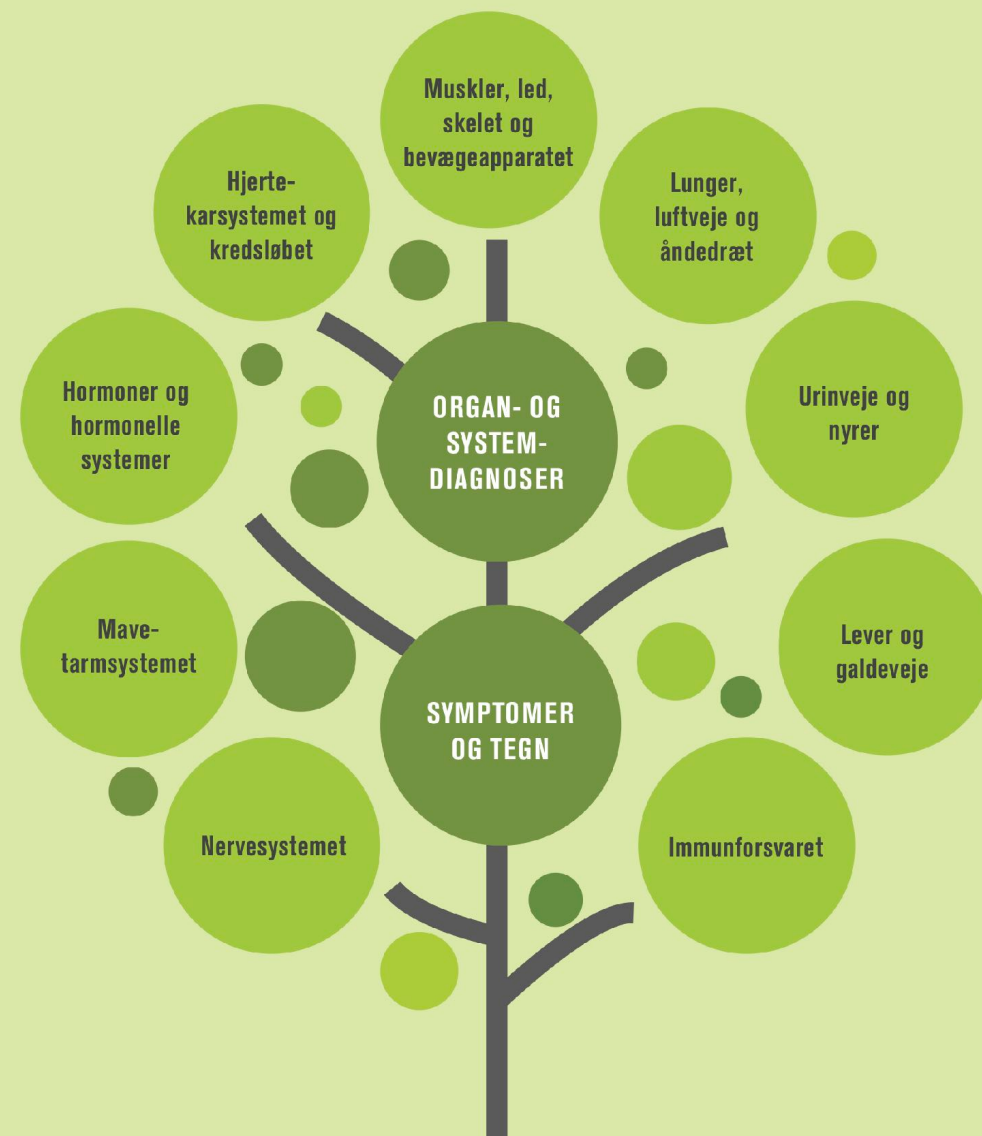
**Søvn
og ro**

**Træning, bevægelse
og fysisk aktivitet**

**Kost og
ernæring**

**Stress og
afstresning**

**Forhold og
relationer**



Assimilering, optag og absorbering Fordøjelse, absorbering, mikrobiom, tarmflora, respiration/åndedræt	Kommunikation Hormoner, neurotransmittere, immun-signalstoffer, signalstoffer fra fedt-vævet, myokiner, tanker/sind/følelser	Transport Hjerne-karsystem og kredsløb, lym-fesystemet
Forsvar og reparation Immunforsvar, inflammation, infektion, mikrobiom, resolution	Strukturel integritet Fra cellemembraner og komponenter i celler over væv og organer til knogler, muskler og bindevæv	Biotransformation og eliminering Toksicitet, afgiftning, udskillelse
		Energi Energiregulering, mitokondriefunktion

Forløbere, udløsende og fastholdende faktorer



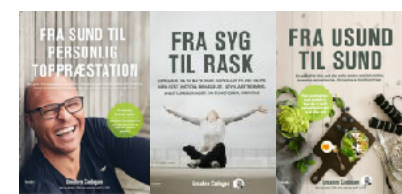
Søvn og ro

Træning, bevægelse og fysisk aktivitet

Kost og ernæring

Stress og afstresning

Forhold og relationer



MIGRAENE

Bagvedlig gende faktorer og mekanis mer

- Ustabilt blodsukker og uregelmæssige spise mønstre
- Inflammation
- Histaminintolerance og -reaktioner
- Fødevarereaktioner, allergier og intolerancer
- Udsving i kønshormoner over kvinders cyklus

- Oxidativt stress
- Mitokondriedysfunktion (nedsat energiproduktion)
- Manglende serotonin-signaler i blodkar
- Stressoverload
- Søvnmangel og "melatonin-mangel"
- Funktionel mangel på næringsstoffer





**BASAL SUNDHED
KOMMER FØRST!**

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

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

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



**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

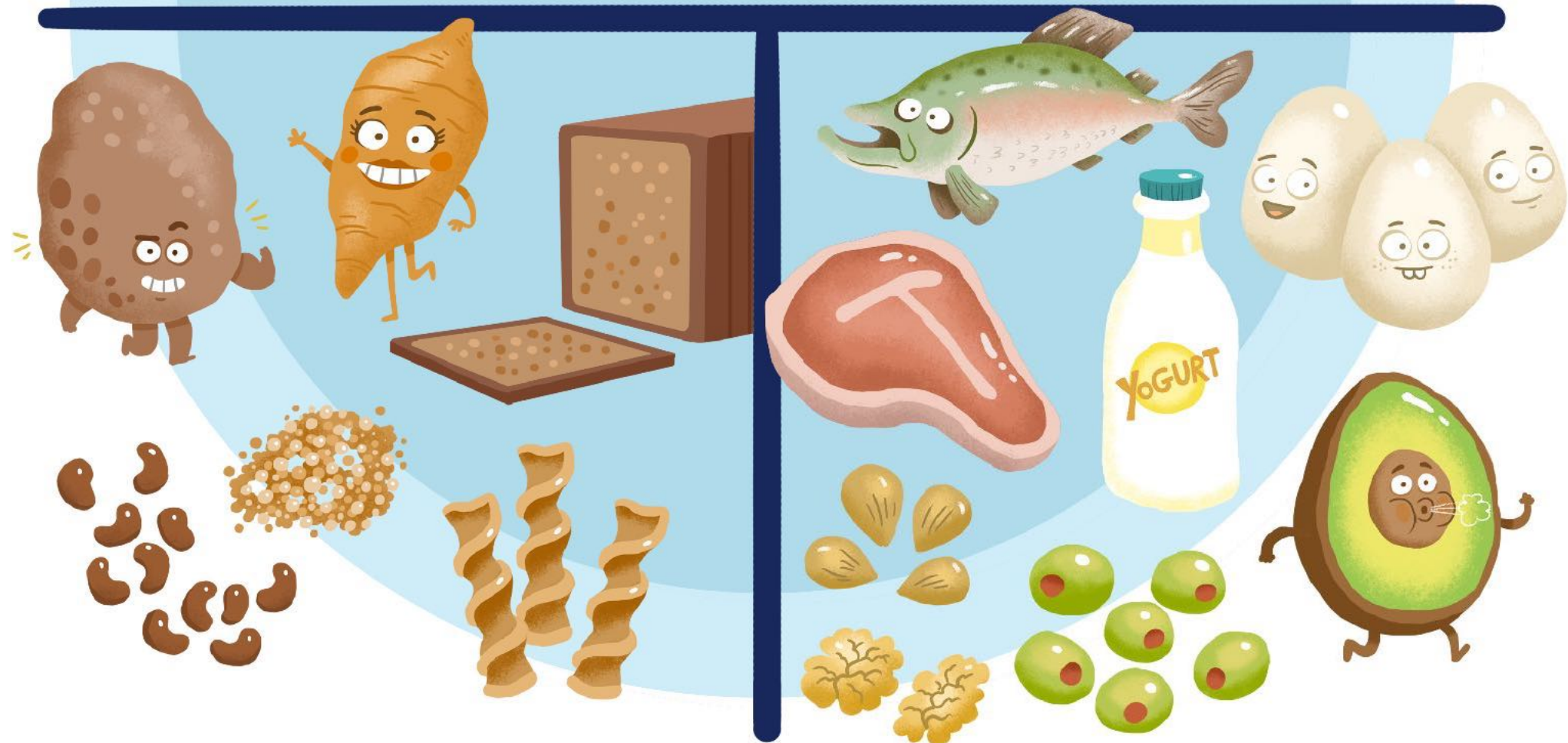
**K.
R.
A.
M.
S.
S.
S.**

- **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*





Protein- kilder

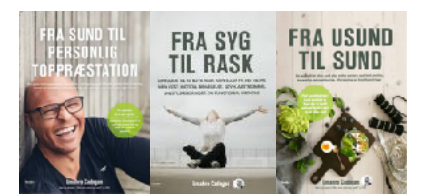
- Fisk, skaldyr og rogn
- Syrnede proteinrige mejeriprodukter ...
især skyr, hytteost og græsk yoghurt
- Fjerkræ
- Vildt
- Æg
- Bælgfrugtpasta
- Tofu, tempeh og seitan
- Redeligt rødt kød
- Hold igen med processerede, tørrede, røgede og saltede kødprodukter
- Hold igen med sukkersødede mejeriprodukter

Fedt- kilder

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

Fedt- kilder

- Monoumættet og flerumættet fedt fra hele fødevarer
 - Avokado
 - Oliven
 - Nødder, mandler, frø og kerner
 - Koldpressede uraffinerede vegetabilske olier
- Hold igen med meget fedtrige fødevarer med mættet fedt
 - NB: Palme- og kokosolie
- Hold igen med bearbejdede og raffinerede vegetabilske fedtstoffer
- Hold igen med branket fedt



E-vitamin “au naturel”

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

Polyfe- noler

- Oliven og god olivenolie
- Grøn og hvid te
- Bitre grøntsager og salater
- Citrusfrugter (de æteriske olier i skrællen)
- Sort (filter)kaffe
- Kakao
- Bær (især de mørke)
- Gurkemeje
- Granatæble
- Nødder, frø, mandler og kerner
- Sorte og røde linser, bønner og quinoa

Carotener

- Alt gult, orange, pink og rødt
- Alle de "farvede" rodfrugter
- Søde kartofler og "farvede" kartofler
- Peberfrugter
- Citrusfrugter
- Tomater
- Meloner: Vand-, net- og cantaloupe
- Græskar
- Mango, papaya og sharonfrugter
- Majs
- Ferskner, abrikoser og nektariner
- Grønne blade (gule "nedenunder")

Fytoøstrogener

- Hørfrø, sesamfrø og græskarkerner
- Bælgfrugter
- Soja au naturel
- Bær
- Granatæble
- Salvie
- Rug og andet fuldkorn
- Rødkløver

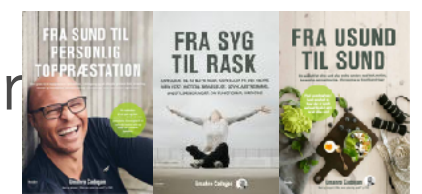
God for østrogen omsætnin gen

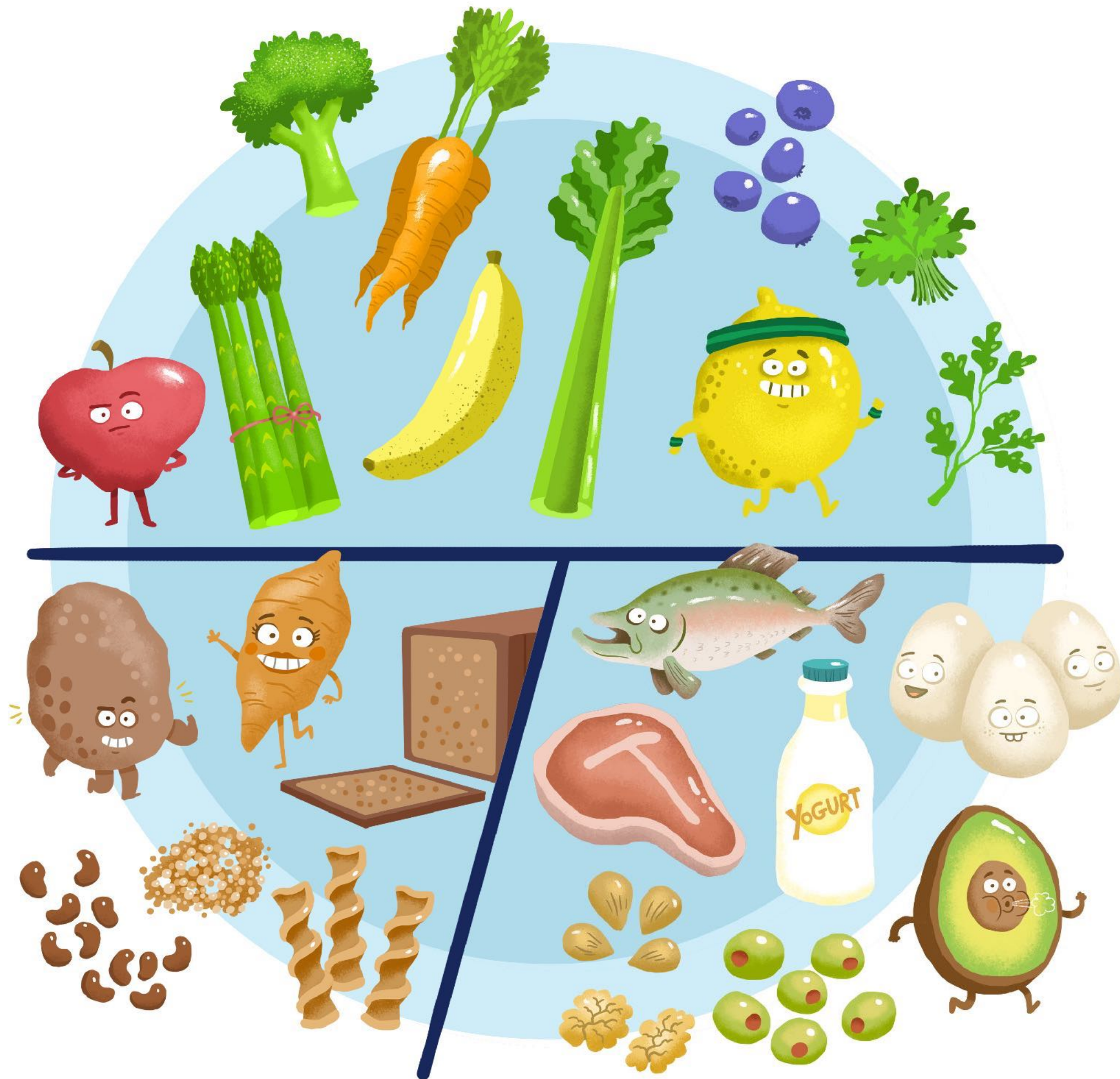
- Alle fytoøstrogen-rige fødevarer
- Alt i korsblomstfamilien
- Alt i *Apiaceae* familien
 - Gulerødder, fennikel, fennikelfrø
persille, persillerod, bladselleri,
knoldselleri, pastinak, løvstikke,
koriander, kommen,
spidskommen,
- Alt i løg-familien
- Brøndkarse
- Grønne blade og salater

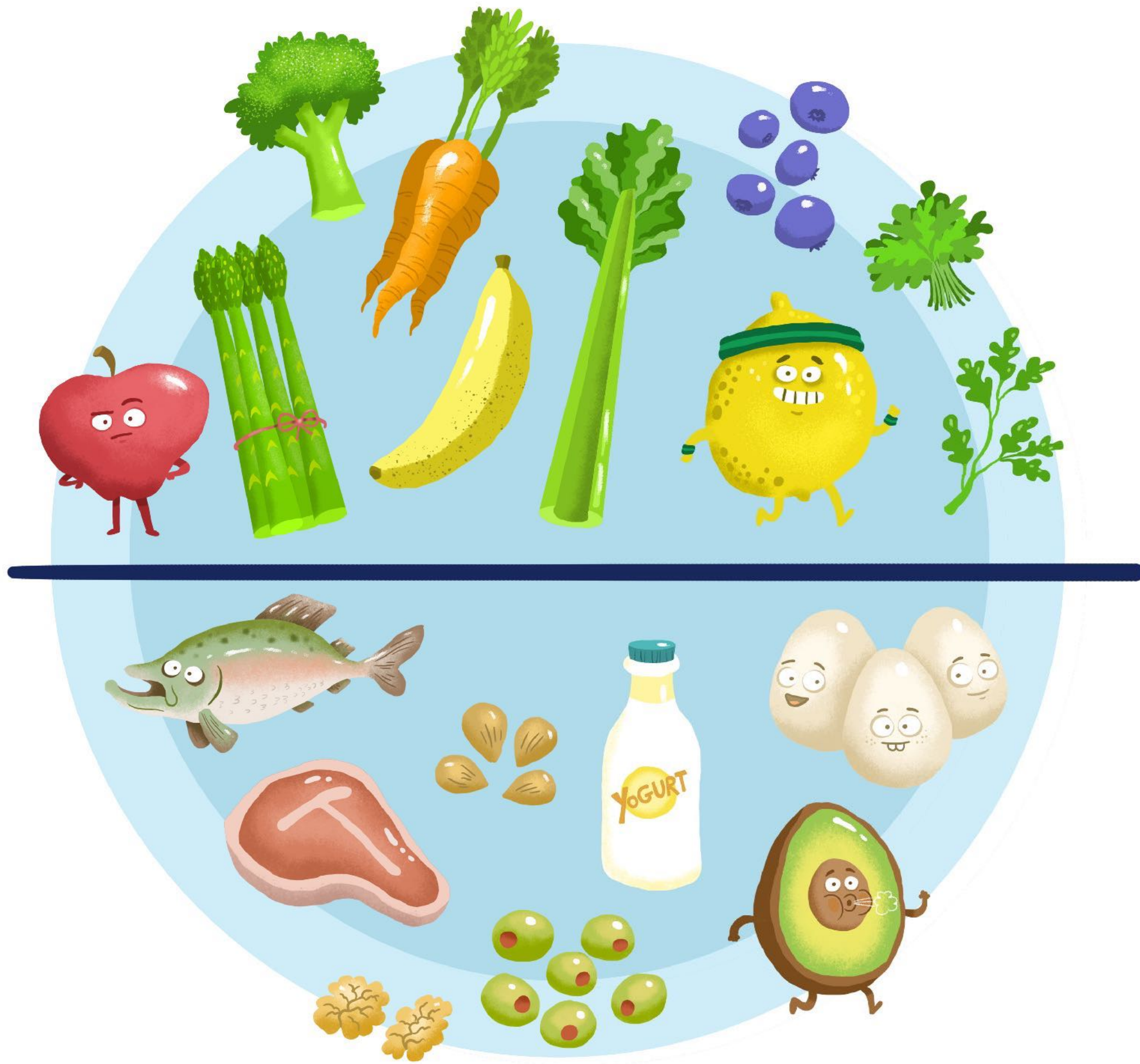
Blod-sukker



- Langtidsblodsukker (HbA1c)
 - 48 mmol/L eller over = diabetes?
 - 44 mmol/L eller over = unormalt højt
 - Over 40 mmol/L, stadigvæk højere end godt er
 - 30-39 mmol/mol = ideelt
- 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
 - Må ikke stige til 10,5 mmol/L eller









Triggere

- Gluten- og mælk
- Fermenterede fødevarer
- Fødevarer der hæmmer DAO
 - Alkohol, koffein, te, rødvin, kakao
- Fødevarer der indeholder histamin og tyramin
- Fødevarer der indeholder phenylethylamin
- Fødevarer der trigger frigivelsen af histamin uden allergi
- Saltede, tørrede og røgede fødevarer
- For meget salt (og for lidt kalium)
- "Hurtige" kulhydrater
- MSG (det 3. krydderi)?
- Aspartam?
- Sucralose?

FASTE?



KOST- TILSKUD ?

Basics



- Multivitamin/mineral
 - Gerne en kraftigere af slagsen med ekstra C-vitamin, magnesium, B-vitaminer, zink og selen
- D-vitamin
 - Gå efter blodkoncentration på mindst 80 nmol/L...måske op til 150 nmol/L
- Omega-3 fedtsyrer
 - Fiskeolie, levertran, Krill-olie, zooplanktonolie, hørfrøolie
- Kreatin: 3-5 gr dagligt ... evt. 10 gr dagligt

“Migræne -kontrol”

- CoQ10: 100-300 mg dagligt
- Magnesium: 500+ mg dagligt
 - Gerne som magnesiumcitrat, -malat eller bisglycinat
- Riboflavin (B₂): 100-400 mg dagligt

Histamin- kontrol

- DAO: En uge med tilskud til alle hovedmåltider samt på tom mave morgen og aften
- C-vitamin
- Magnesium
- Quercetin
- Histamin-venlige probiotika

Anti- inflammatorisk

- Gurkemeje-ekstrakt/
curcumin
- Grøn og hvid
the ekstrakt
- Ingefærkoncentrat
- Hyben
- C-vitamin
- Brændenælde
- *Boswellia*
- Bromelain
- *Perilla frutescens*
(shiso)
- Djævleklo
(*Harpagophytum procumbens*)

Serotonin -boost

- Tryptophan eller 5-hydroxytryptophan
- B-vitaminer
- Magnesium
- Zink
- D-vitamin
- Jern ... hvis det mangler
- *Ingefærekstrakt/koncentrat*

Forhøjet blodtryk

- Magnesium
- Kalium
- C-vitamin
- B-vitamin kompleks
- Hvidtjørn
- Polyfenoler
 - Resveratrol, quercetin, hesperidin, pycnogenol
- Taurin

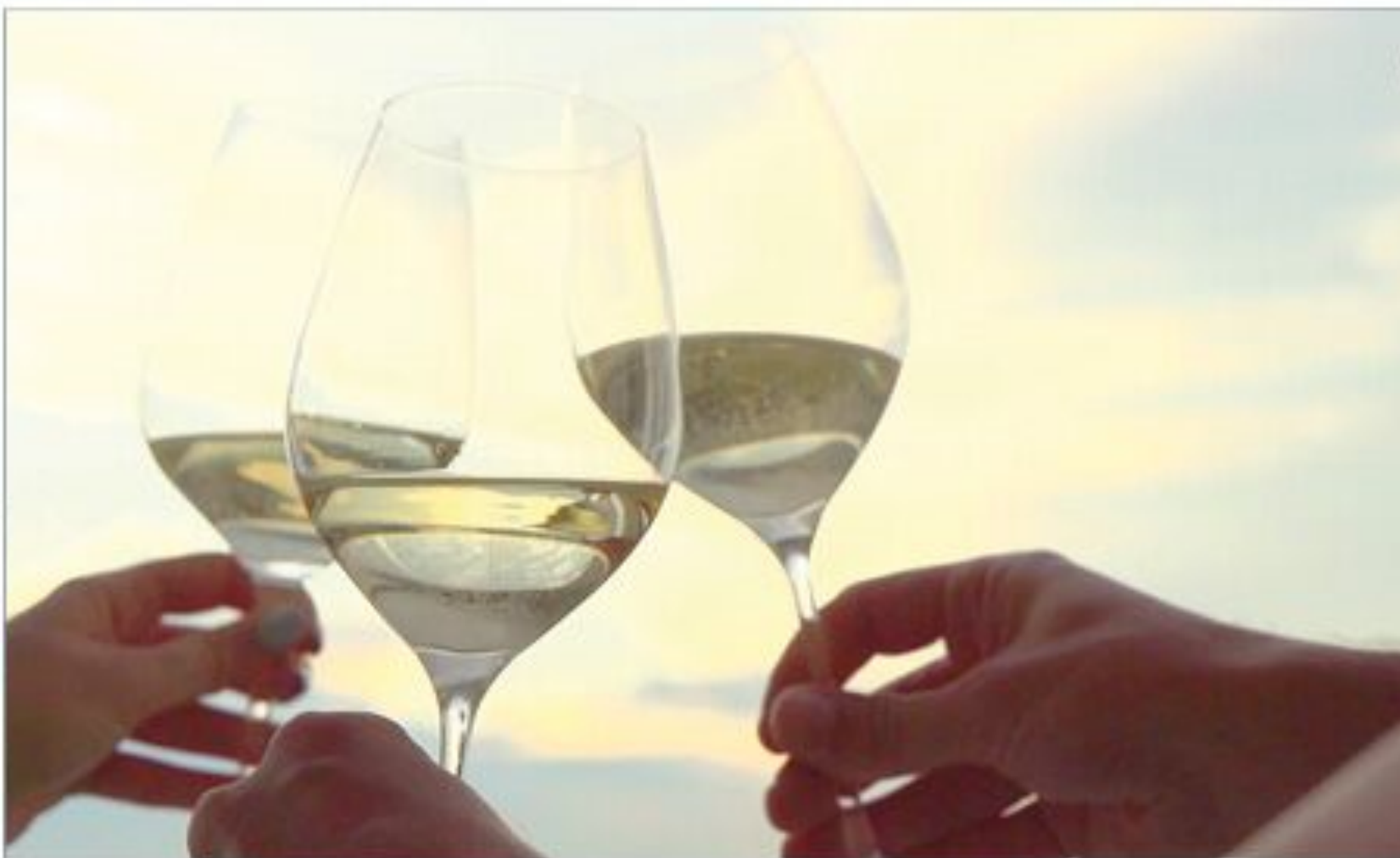
Antioxi- danter

- C-vitamin
- E-vitamin i naturlig form
- N-acetyl-cystein
- CoQ10

Jern ... ved mangel eller “utilstræk kelighed”

- Plasma-jern: Bør ligge mellem 20 og 29 $\mu\text{mol/L}$
- Ferritin: Bør ligge mellem 60 og 100 $\mu\text{g/L}$
- Transferrin-mætning: Bør ligge mellem 0,3 og 0,45

ALKOHOL



LIDT ELLER INTET!



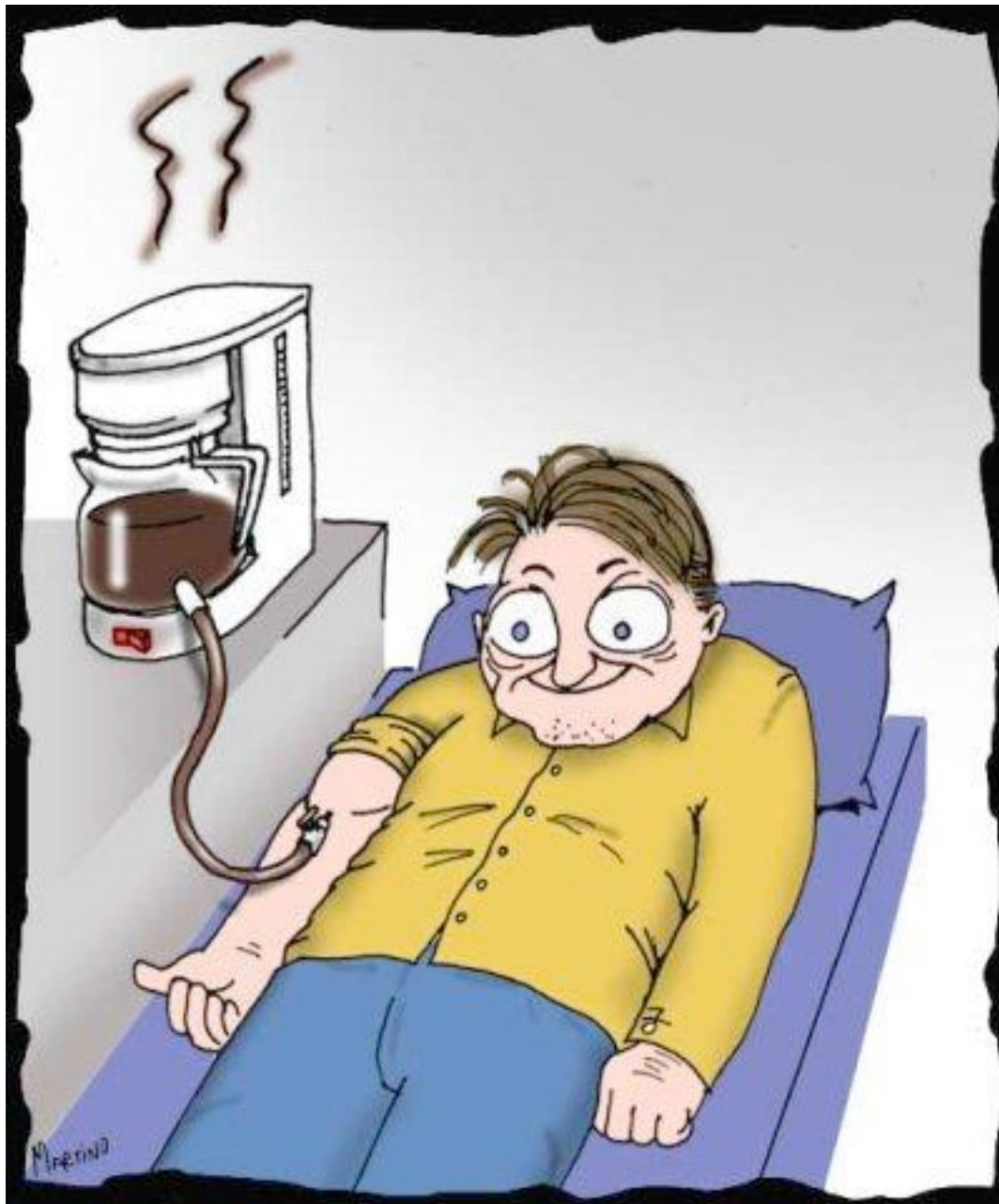
Hvor meget?

- 1 genstand i døgnet eller hvert 2. døgnet
- 1 mellem/lille glas vin eller øl
- 1 lille shot alkohol

Histamin ?

- Der er tit histamin-lignende stoffer i alkohol p.g.a. fermenteringen
- Alkohol hæmmer DAO
- Rødvin m.fl. indeholder polyfenoler, der hæmmer DAO
- Sulfitter

Koffein og kaffe?

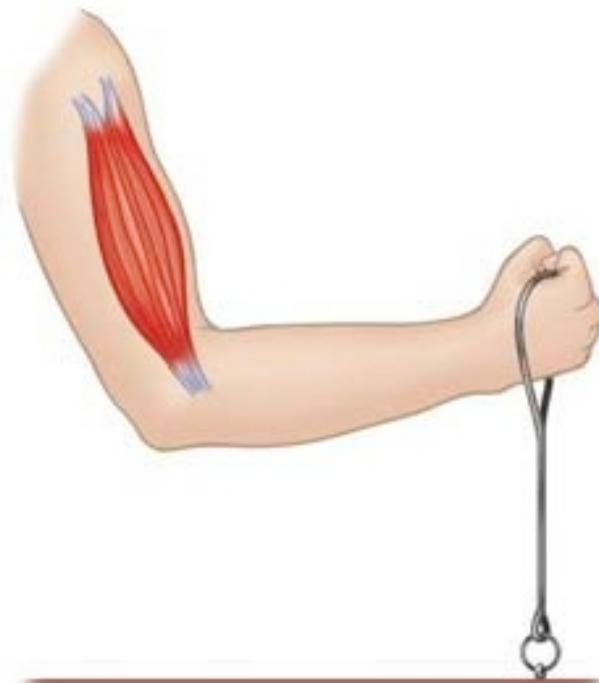




Myokiner!



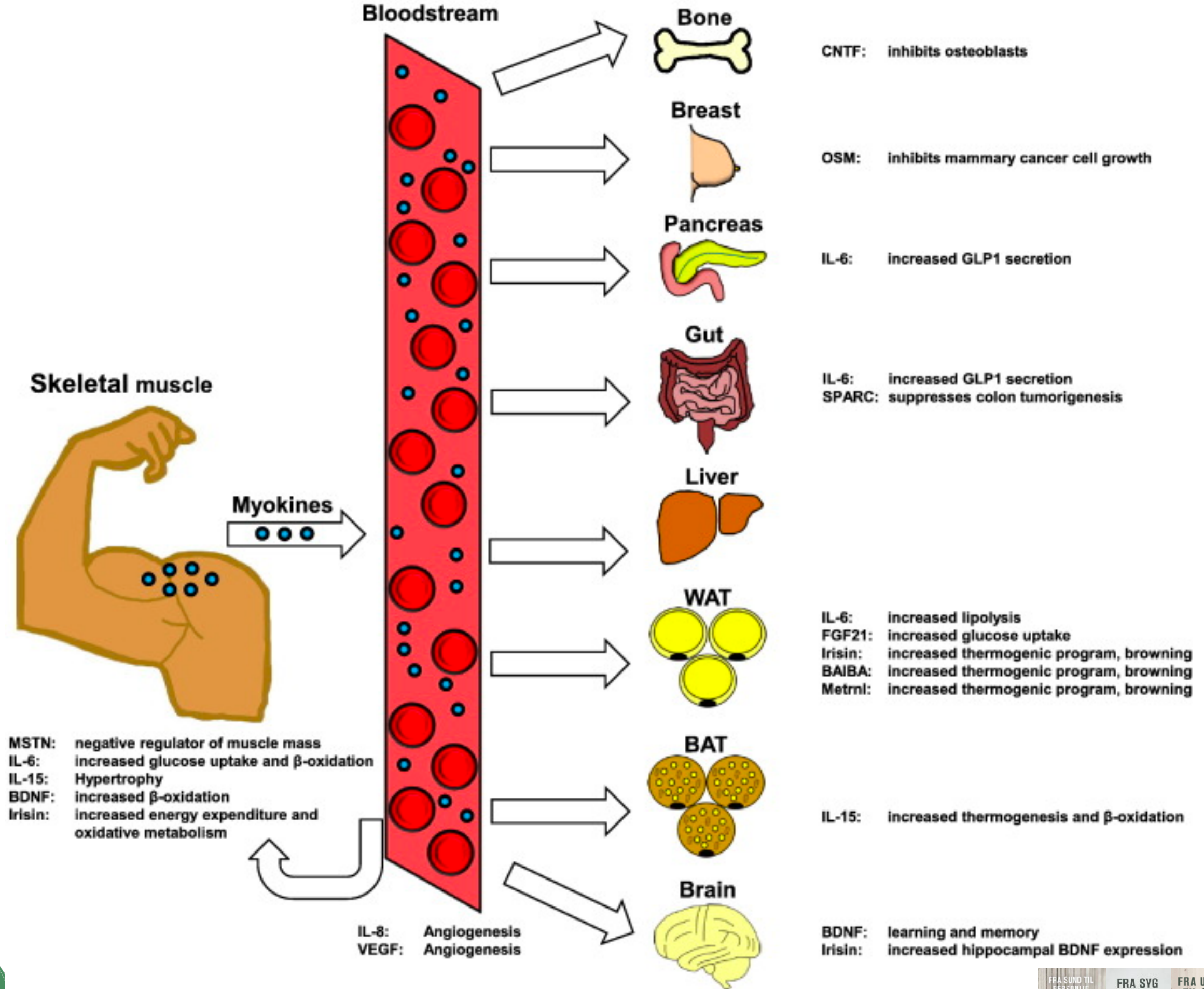
A

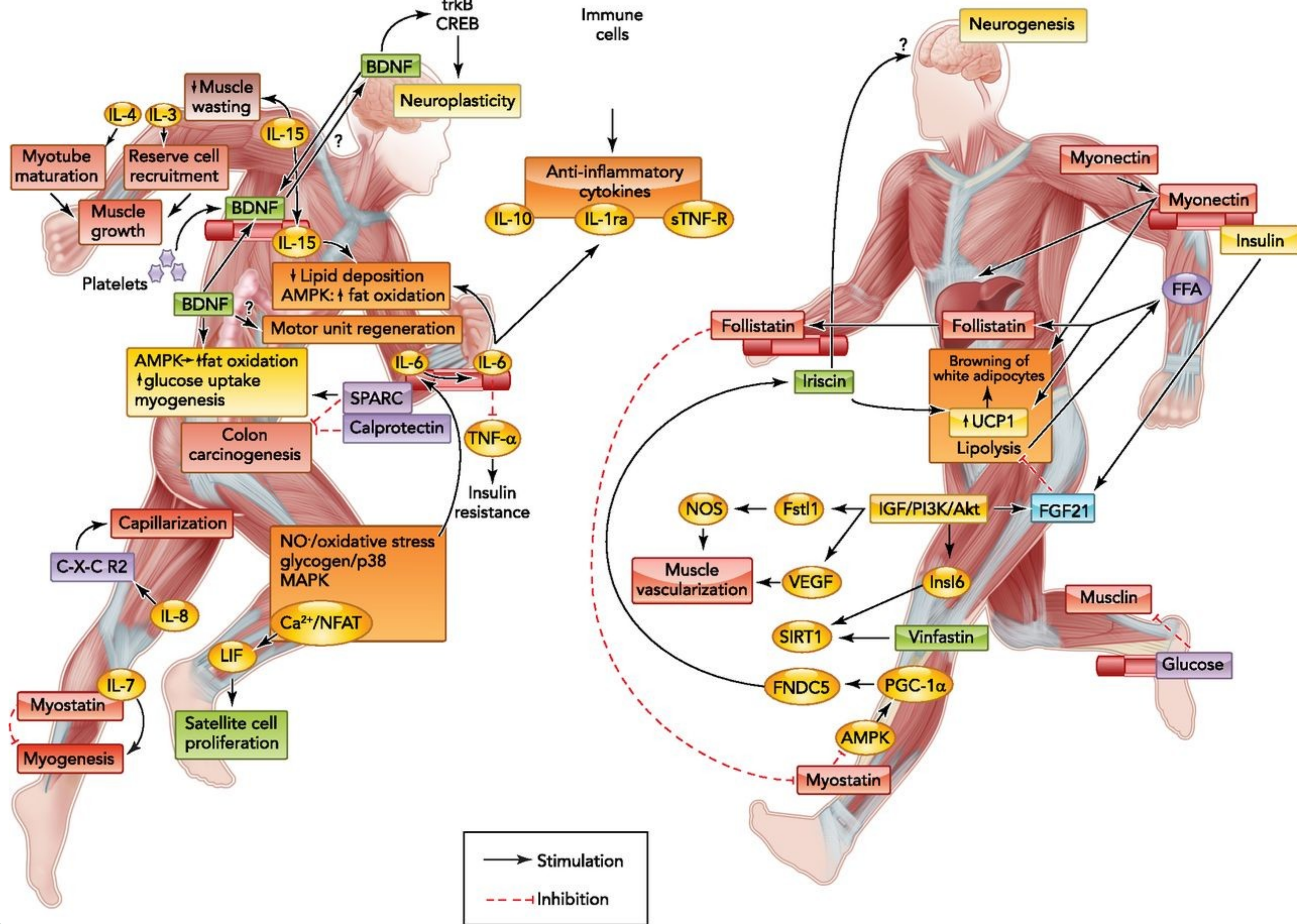


B

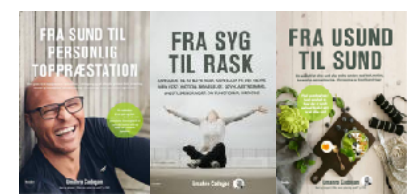


© MATRIX



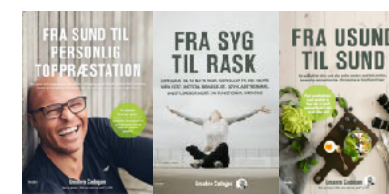


HVOR MEGET SKAL DER TIL?



HVOR MEGET SKAL DER TIL?

1. Inaktiv
2. Grundbevægelse (gå, cykle o.l.) 30-60 minutter hver dag

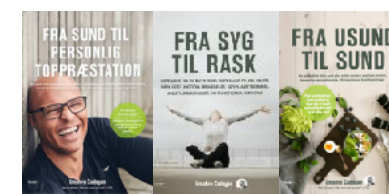


HVOR MEGET SKAL DER TIL?

1. Inaktiv
2. Grundbevægelse (gå, cykle o.l.) 30-60 minutter hver dag
3. Grundbevægelse hver dag + træning et par gange om ugen

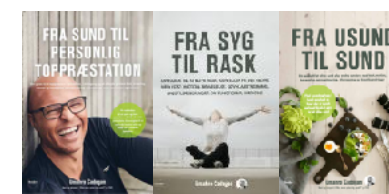
HVOR MEGET SKAL DER TIL?

1. Inaktiv
2. Grundbevægelse (gå, cykle o.l.) 30-60 minutter hver dag
3. Grundbevægelse hver dag + træning et par gange om ugen
4. Grundbevægelse hver dag + træning mange gange om ugen



HVOR MEGET SKAL DER TIL?

1. Inaktiv
2. Grundbevægelse (gå, cykle o.l.) 30-60 minutter hver dag
3. Grundbevægelse hver dag + træning et par gange om ugen
4. Grundbevægelse hver dag + træning mange gange om ugen
5. Grundbevægelse hver dag + målrettet træning mange gange om ugen



HVOR MEGET SKAL DER TIL?

1. Inaktiv
 2. Grundbevægelse (gå, cykle o.l.) 30-60 minutter hver dag
 3. Grundbevægelse hver dag + træning et par gange om ugen
 4. Grundbevægelse hver dag + træning mange gange om ugen
 5. Grundbevægelse hver dag + målrettet træning mange gange om ugen
- Genoptræning



SØVN





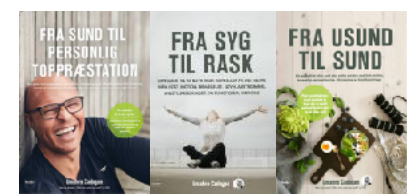


- 6 timer eller mindre er for lidt
- 7-8 timer er optimalt
- søvnkvalitet er vigtigt
- timerne mellem 22:00 og 02:00 tæller måske mere

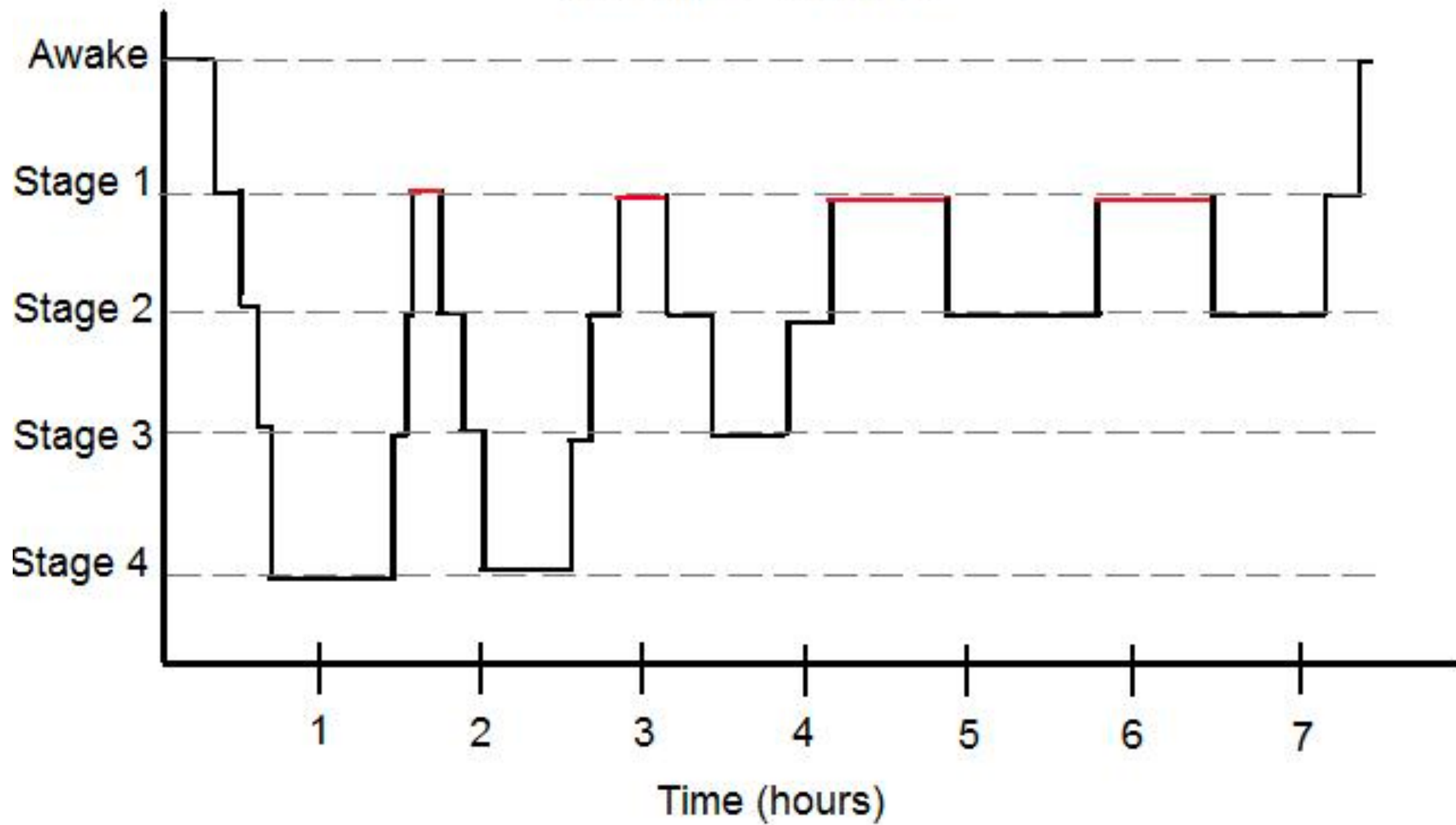


Hvorfor 7-8 timer?

- Der er behov for 4-6 søvncyklusser med de forskellige søvnstadier
- En cyklus tager ca. 60-90 minutter
- Der er stort set altid en lille pause mellem hver cyklus



Sleep Phases



https://commons.wikimedia.org/wiki/File:Simplified_Sleep_Phases.jpg

***Melatonin ... kan
mere end bare at få
dig til at sove***

Søvn- under- skud “koster”

- Træthed både fysisk og mentalt og kognitivt
- Forringet appetitkontrol
- Nedsat fedttab ved energiunderskud
- Ændrede madpræferencer
- Forringet kontrol med inflammation
- Øget blodsukker
- Øget blodtryk
- Forringelse af kolesteroltal og triglycerid

- Nedsat respons på træning og kost i forhold til performance, restitution og ændret kropssammensætning

- Øget stressrespons
- Hormonelle ubalancer i alle systemer
- Forringet produktion af væksthormon
- Forøget risiko for velfærdssygdomme
- Forværring af smerter og øget smerterisiko
- Fertilitetsforstyrrelser

- Øget kræft

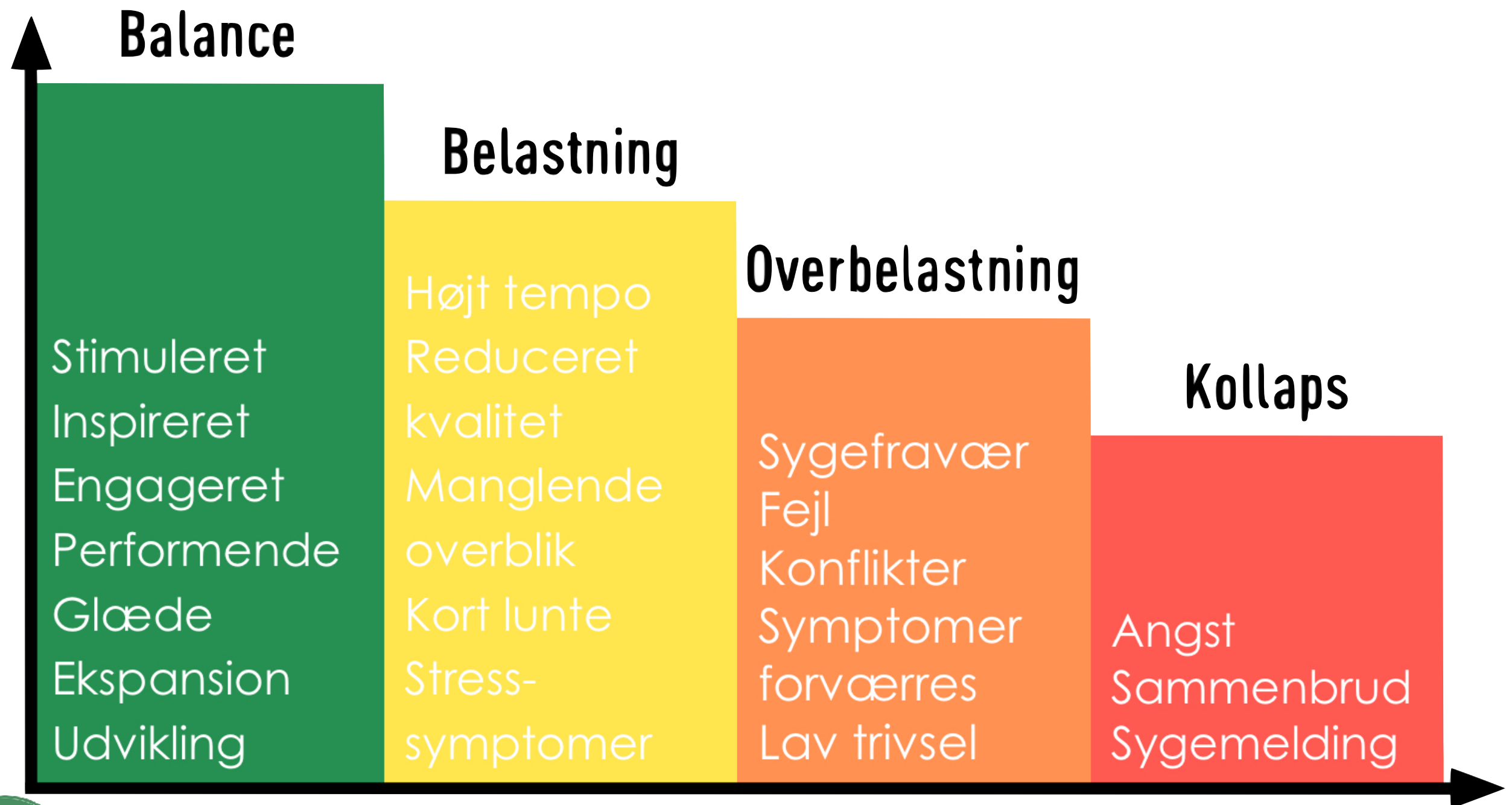


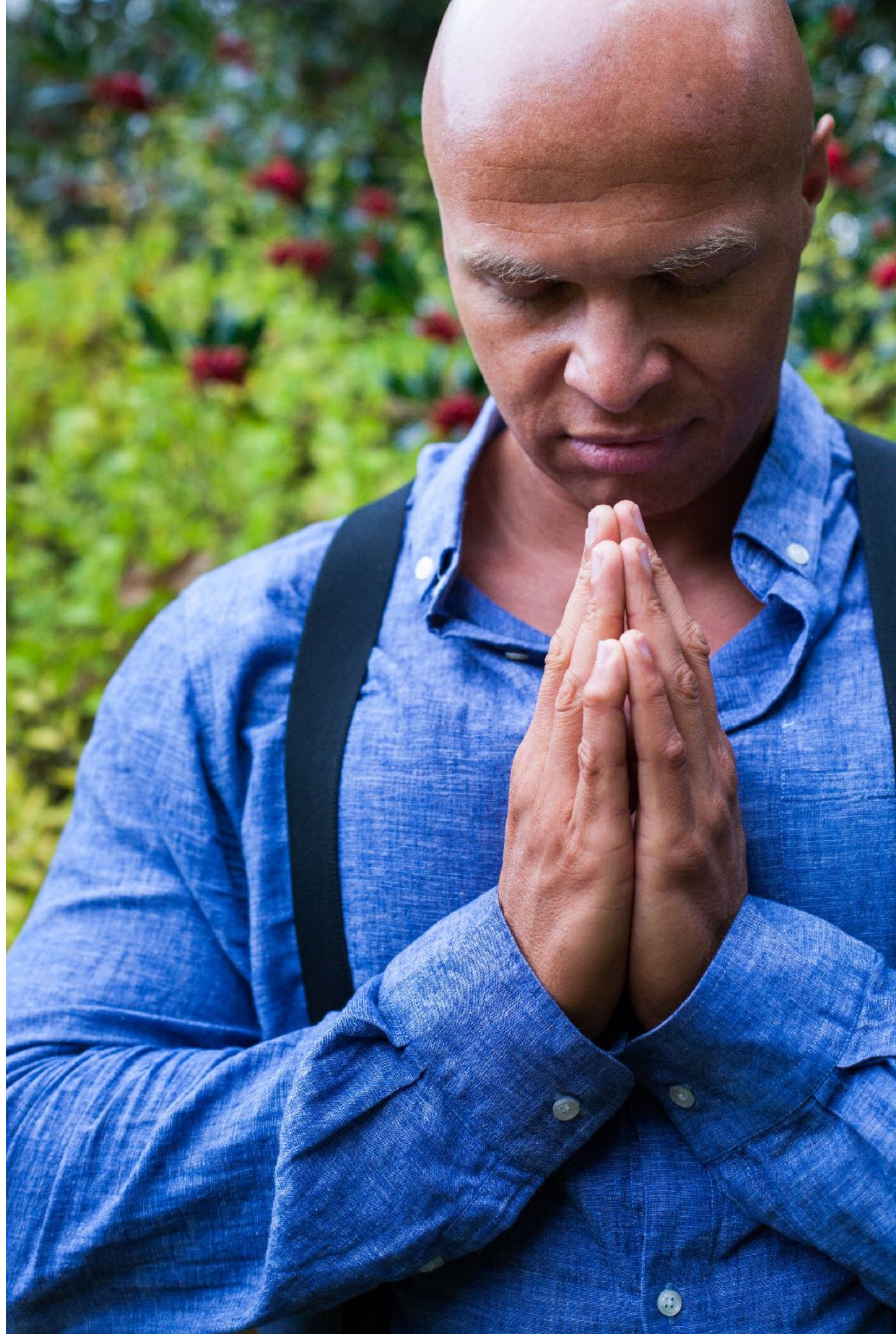


STRESS



HVOR ER DU?





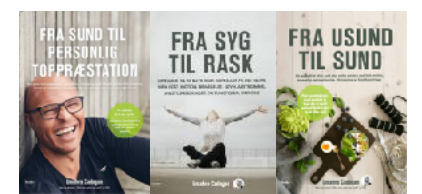


12 MIN
DAGLIGT
ER NOK



Red- skaber

- Meditation
- Mindfulness
- Åndedræts-
øvelser
- Taichi, qigong og
wushu
- "Blid" yoga
- Afspænding
- Binaural beats
- "Kulde og
varme"
- Tid i naturen
- Dejlig berøring



A photograph of a brown dog, possibly a pit bull mix, standing on its hind legs. The dog is looking upwards and to the left, with its right front paw raised high. It is wearing a dark collar with a red tag. The background is a plain, light-colored wall. The word "SPØRGSMAÅL" is overlaid in large, green, bold letters across the middle of the image.

SPØRGSMAÅL

NEXT STEPS



- Kom med på første hold af "Sundt og stærkt 2024 med Umahro" til januar 2024
- Se mig i klinikken til en konsultation eller et forløb
- Bliv medlem af Umahro Universe
- Se replay af foredrag om blodsukker, østrogener og kvinders hormonelle problemer
- Kom med til et af mine åbne foredrag

WWW.UMAHRO.DK

WWW.UMAHROUNIVERSE.COM

HELLO@UMAHRO.COM

53536121



SOME

- FaceBook @[UmahroCadogan](#)
- Instagram @[Umahro](#)
- Twitter @[Umahro](#)
- YouTube @[Umahro](#)



