

Jerk W. Langer

Læge
Videnskabsjournalist
Forfatter

www.jerk.dk 



Kronisk
inflammation

På langt sigt:

- Blodprop.
- Diabetes type 2.
- Demens.
- Kræft.
- Forhøjet blodtryk.
- Depression.

Farligt fedt i
maven

JAMA 2008;299:1261-3

Kost

Inaktivitet

Dårlig
søvn

Stress

Rygning

Alkohol

Forurening

Farligt fedt i
maven

JAMA 2008;299:1261-3

Kronisk
inflammation

Forværres:

- Astma.
- Psoriasis.
- Eksem.
- Smerter.
- Gigt.
- Parodontose.
- *m.fl.*

Farligt fedt i
maven

JAMA 2008;299:1261-3

Kronisk
inflammation

Farlige stoffer:

- Hs-CRP
- IL-6
- E-selectin
- VCAM-1
- ICAM-1
- IL-1 receptorantagonist
- Soluble-TNF

Farligt fedt i
maven

JAMA 2008;299:1261-3

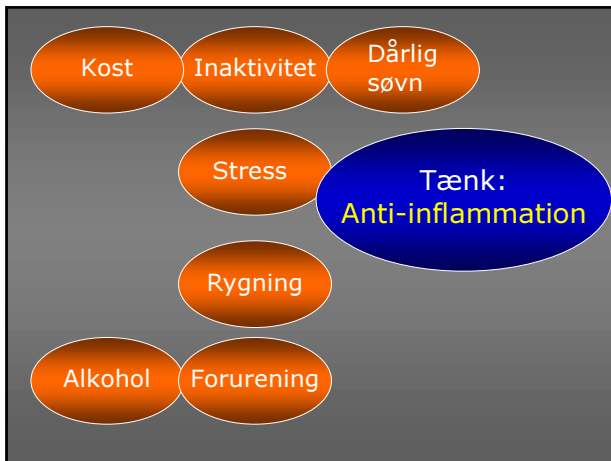
Kronisk
inflammation

Her og nu:

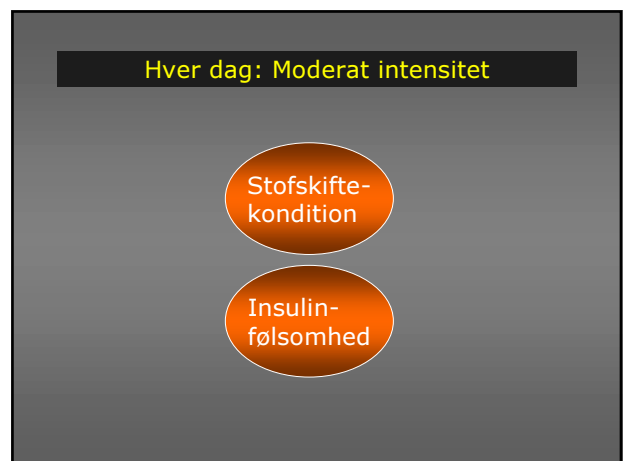
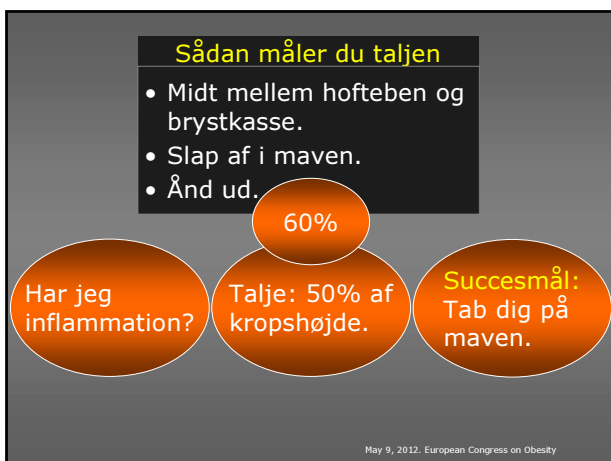
- Koncentration.
- Humør.
- Læring.
- Hukommelse.
- Træthed.
- Modstandskraft.
- Præstationsevne.

Farligt fedt i
maven

JAMA 2008;299:1261-3



- Så meget vinder du:**
- Frisk og energisk.
 - Tynd.
 - Føler dig ung.
 - Sover godt.
 - Mange kræfter.
 - Præsterer.
 - Husker godt.
 - Glad for tilværelsen.
 - Modstandskraft.
 - Undgår sygdomme.
 - Milde symptomer.
- Tænk: Anti-inflammation**



NEAT

Du kan forbrænde mange kalorier ved alm. bevægelser.

Fisk (omega-3 fiskeolie): Anti-inflammatorisk



Træning alene er ikke nok

- 123.000 personer fulgt i 14 år.
- Sidder 6 timer i dagtimerne:
37 % højere hjertedød selvom de træner.

Am J Epidemiol 2010; 172: 419-29

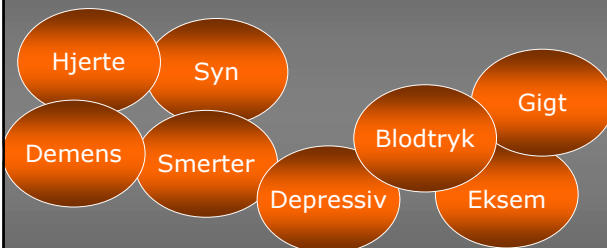
Omega-3 pr. 100 g

600 mg
= 1 kapsel

2.400 mg
= 4 kapsler

Makrel	5.800 mg
(Ål)	4.300 mg
Laks	3.300 mg
Hellefisk	2.700 mg
Sild	2.400 mg
Ørred	1.800 mg

Fisk (omega-3 fiskeolie): Anti-inflammatorisk



Spis naturligt: Drop usndt fedt



Vælg sunde plante-fedtstoffer

- Avocado
- Mandler, nødder
- Rapsolie, hørfrøolie
- Grønne bladgrøntsager
- Olivenolie
- Fritgående dyr, høns
- Tangprodukter

- Mad fra hav, sø og mark.
- Lokalt dyrket og produceret.

Mindre sukker

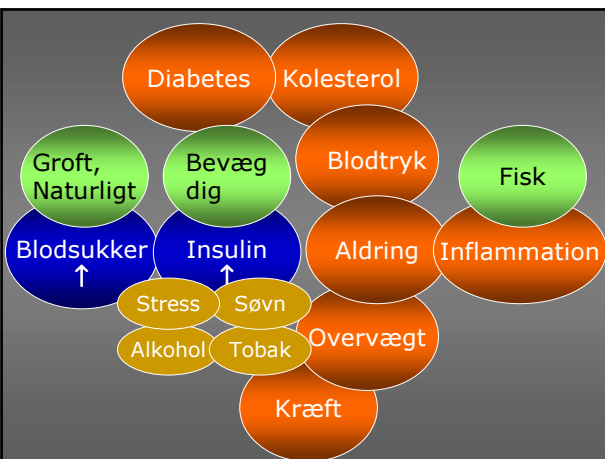
Fisk

Naturlig mad

- Sæsonens råvarer.
- Økologi, friland.
- Færdigvarer – helst ikke.

Hurtige kulhydrater

- Sukker.
- Sodavand.
- Slik.
- Kager.
- Hvid pasta.
- Hvidt brød.
- Polerede ris
- Forarbejdet "mad".



Spiser anti-inflammatorisk 1 måned

- LDL-kolesterol 33%.
- Blodfedt 14%.
- Blodtryk 8%.
- Blodprop-markør 26%.
- Mindre inflammation.

Hukommelse

Opgaveløsning



Søvnmangel forrykker appetitbalance

Ghrelin
= sult

Leptin
= mæt

Aktive muskler danner Muskelhormoner

BDNF

Alkohol

Godt

- Blodprop
- Demens

Dumt

- Brystkræft
- Blodtryk

- Kun til måltider.
- Kun få genstande pr. dag.
- Ikke beruset.

Styrk hjernen hele livet

Bevæg
dig

Fisk

Hjerne-
motion

TV – det mest inaktive i vågen tilstand

3 timer
18 min.

1 time tv
koster
22 min.

Når man gør alt det rigtige

15 ekstra
leveår.

Masser af raske
og glade år.