ROBUST!

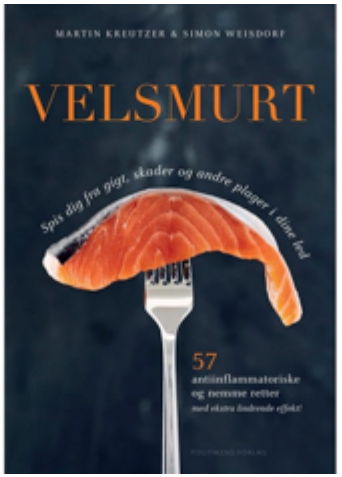
Spis dig til øget styrke

v/ Martin Kreutzer

*Hvem er jeg; sådan at gøre mig klog på **din** virkelighed?*

Martin Kreutzer, specialist i styrkende ernæring

Institut for Human Ernæring



VELSMURT
BY KREUTZER

PERFOR MANCE
ENERGY
HEALTH

FIRMA SUND

BØRSEN.

RUNNING 26
POWERFUL RELATIONS

GYLDENDAL
DEN STORE DANSKE

Skriv søgeord

Forside > Krop, psyke og sundhed > Sundhedsv

inflammation

OPRINDELIG FORFATTER KBen

SENESTE FORFATTER Redaktionen

inflammation, *betændelse*, vævsreaktion, der kan forekomme ved infektion og andre immunreaktioner, se immunologi.

Ordet inflammation kommer af latin *inflammatio*, af *inflammare* 'sætte i brand'.

(Kronisk) stress slider dig op indefra!

Stress/Smerte ->

Kortisol ->

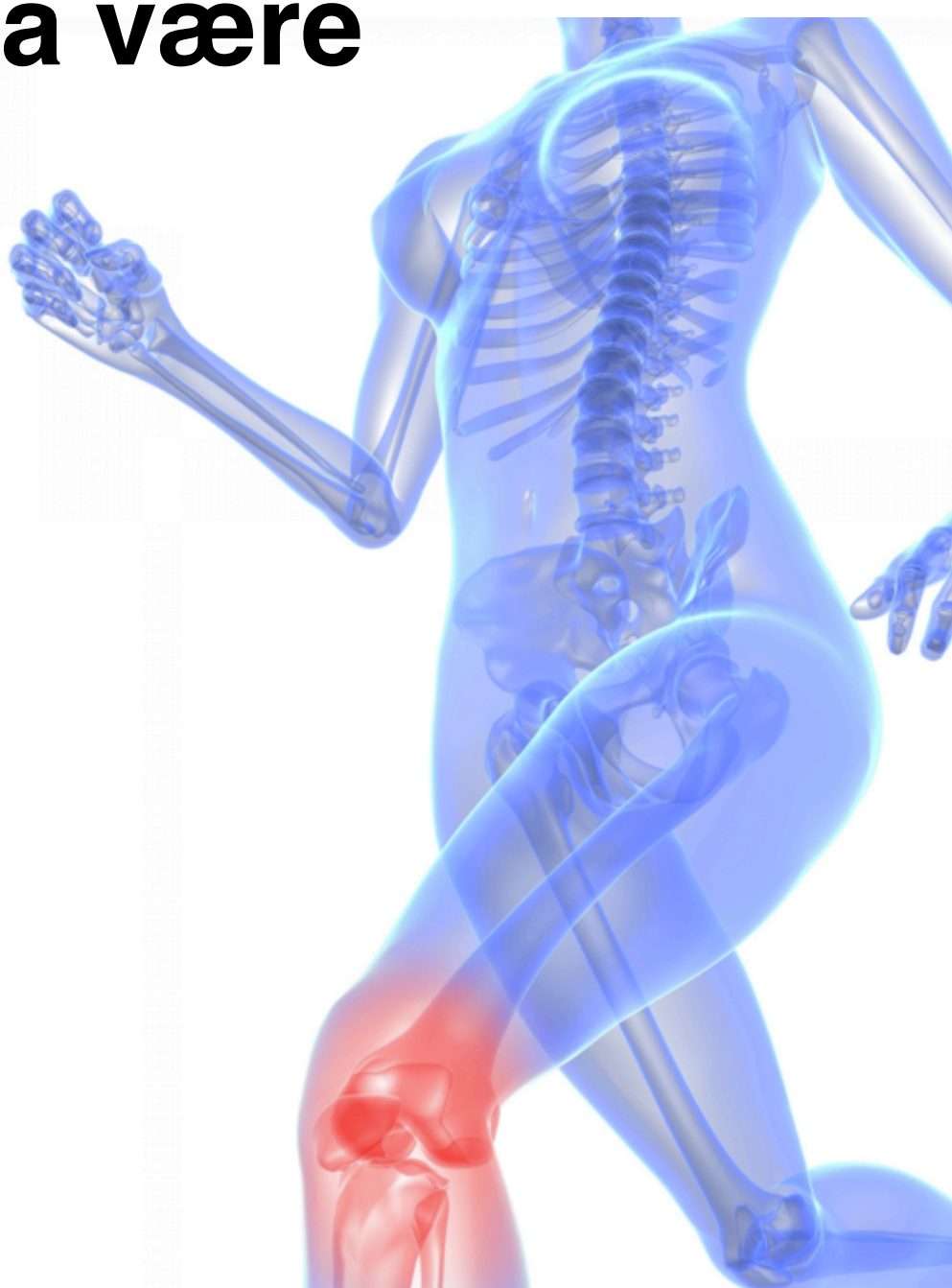
Inflammation ->

Energitab & sygdom!

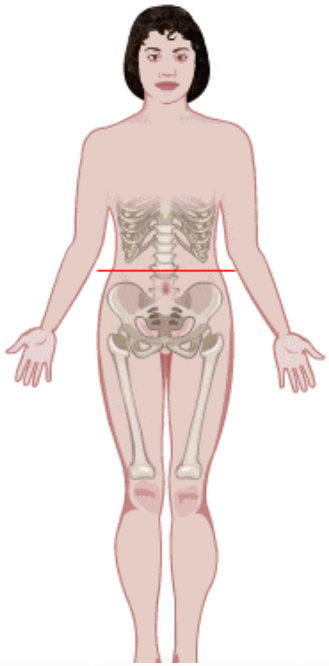
Motion kan også være stress!

30 minutters udfordrende træning svækker immunforsvaret, ødelægger hvide blodlegemer og **øger kroppens generelle inflammation** i op til tre døgn efter trænings-passet.

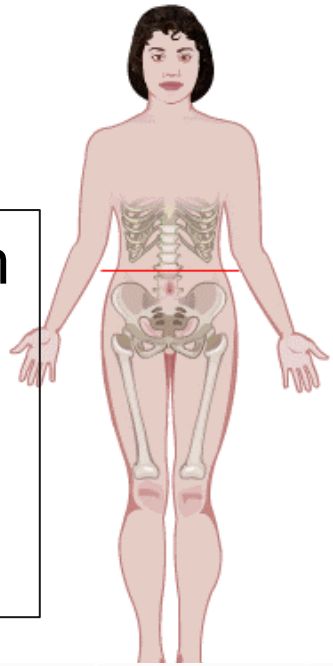
British Journal of Sports Medicine



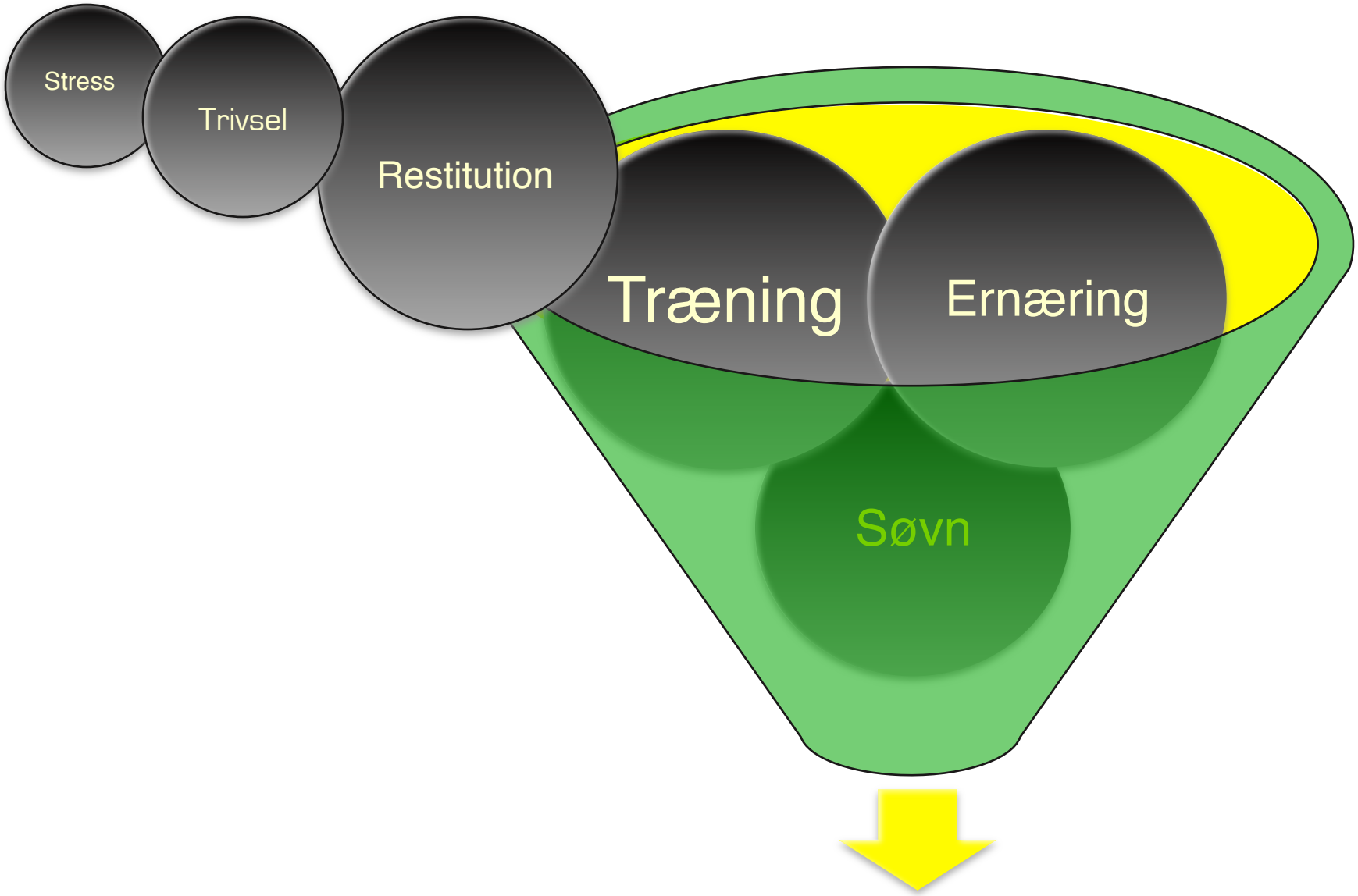
(Mave)fedme ligeså…



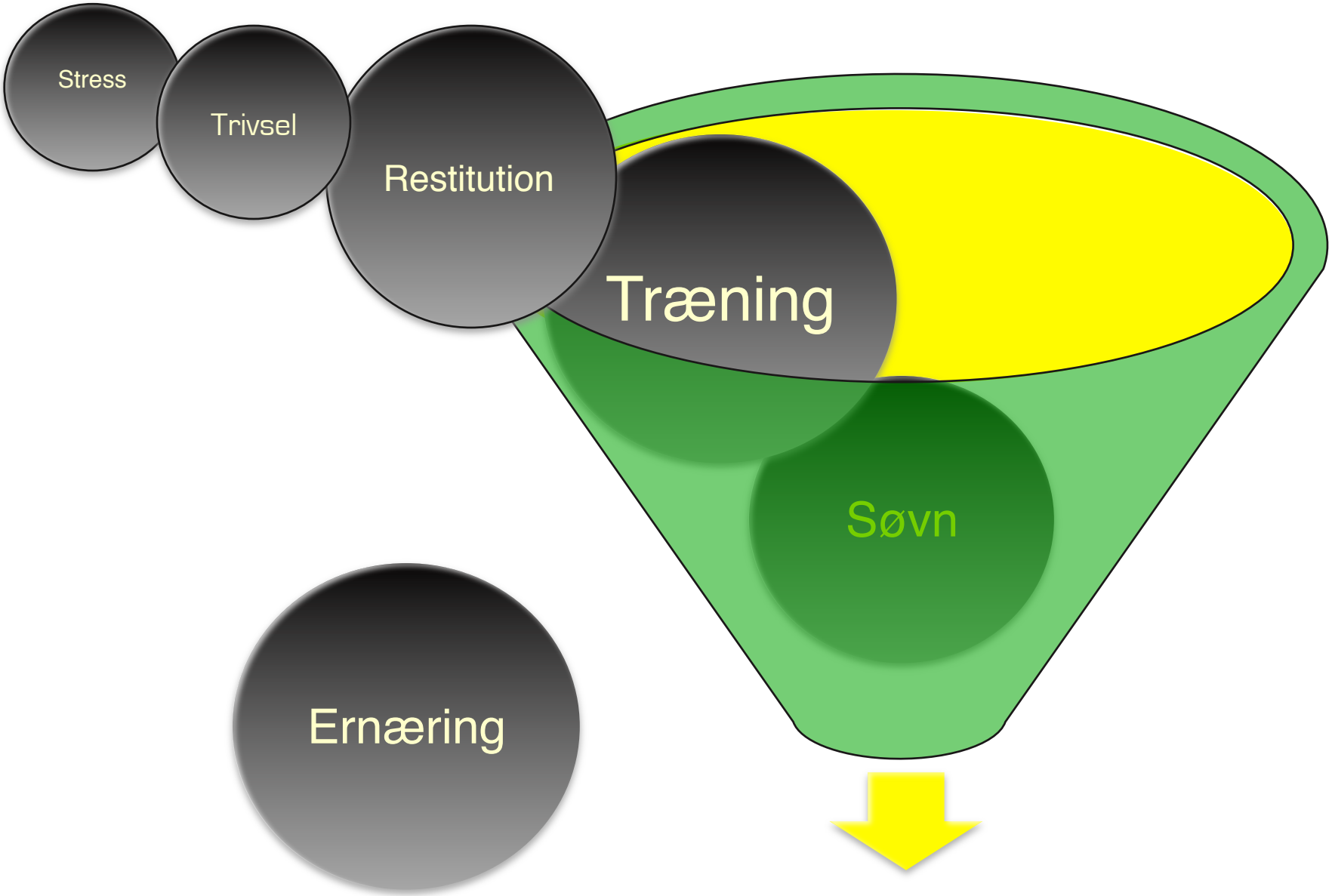
Kvinder: < 80 cm (gråzone op til 88 cm)
Mænd: < 94 cm (102 cm)



Og dårlig kost …



Styrke eller svaghed



Styrke eller svaghed

1

Fede fisk

(Fed) fisk er guld

N-3-topscorere

N-3 pr. 100 gram*	
(Hørfrøolie)	53 gram
Levertran	35 gram
(Rapsolie)	11 gram
(Valnødder)	8 gram
Laks	3,5 gram
Hellefisk	3 gram
Hvide sild	2,5 gram
Makrel i tomat	2,4 gram

Behandlingsdosis: 1-1,5 gram pr. 25 kg, EPA>DHA
Husk D-vitamin!

1. Rigtige mængde!

2. Rigtige type:

EPA mod inflammation
DHA til hjernen
ALA som bonus

Næringsstofindhold pr. 2-3-6 kapsler

i mængde og procent af referenceindtag (RI) til voksne samt

Deklaration	2 kapsler	3 kapsler
Koncentr. fiskeolie	1000 mg	1500 mg
Omega 3-6-9	min. 600 mg	min. 900 mg
heraf Omega-3	530 mg	795 mg
heraf EPA og DHA	440 mg	660 mg
DHA	190 mg	285 mg
E-vitamin	5 mg	7,5 mg
RI	42%	63%

Ingredienser: **Fiskeolie**, gelatine (af materiale fra kø
middel (glycerol), d-α-tocopherol, antioxidant (tocopherol

Anbefalet daglig dosis:

Voksne samt børn fra 11 år: 2-6 kapsler.
Gravide og ammende: 3-6 kapsler.
Dagsdosis bør ikke overskrides. Bør kun efter afta
sundhedsplejerske anvendes af gravide eller
Kosttilskud bør ikke erstatte varieret kost. Opbe
mod varme, samt utilgængeligt for børn.

Produ 09 2021

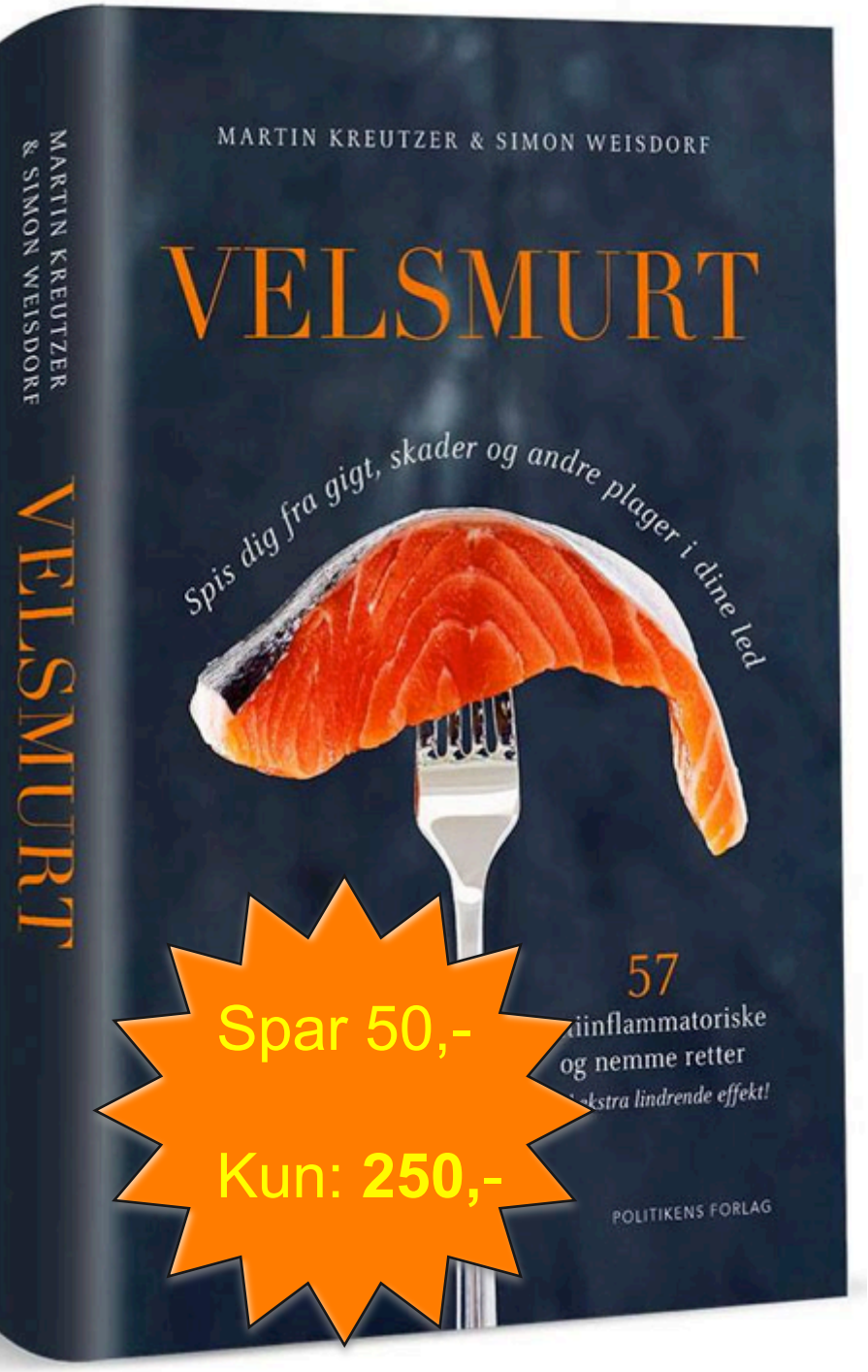
Næringsstofindhold pr. 2-3-6 kapsler

i mængde og procent af referenceindtag (RI) til voksne samt b

Deklaration	2 kapsler	3 kapsler
Koncentr. fiskeolie	[illegible] mg	1500 mg
Omega 3-6-9	min. 600 mg	min. 900 mg
heraf Omega-3	530 mg	795 mg
heraf EPA og DHA	440 mg	660 mg
DHA	190 mg	285 mg
E-vitamin	5 mg	7,5 mg
RI	42%	63%

Ingredienser: **Fiskeolie**, gelatine (af materiale fra kok, fugl
middel (

HVIL ØRERNE!



Sulten efter lækre opskrifter?

Hungrig efter dybdeborende viden?

Læselysten som en lille bogorm?

Så køb

VELSMURT!

Kontant

eller

Mobile Pay: 778 24

2

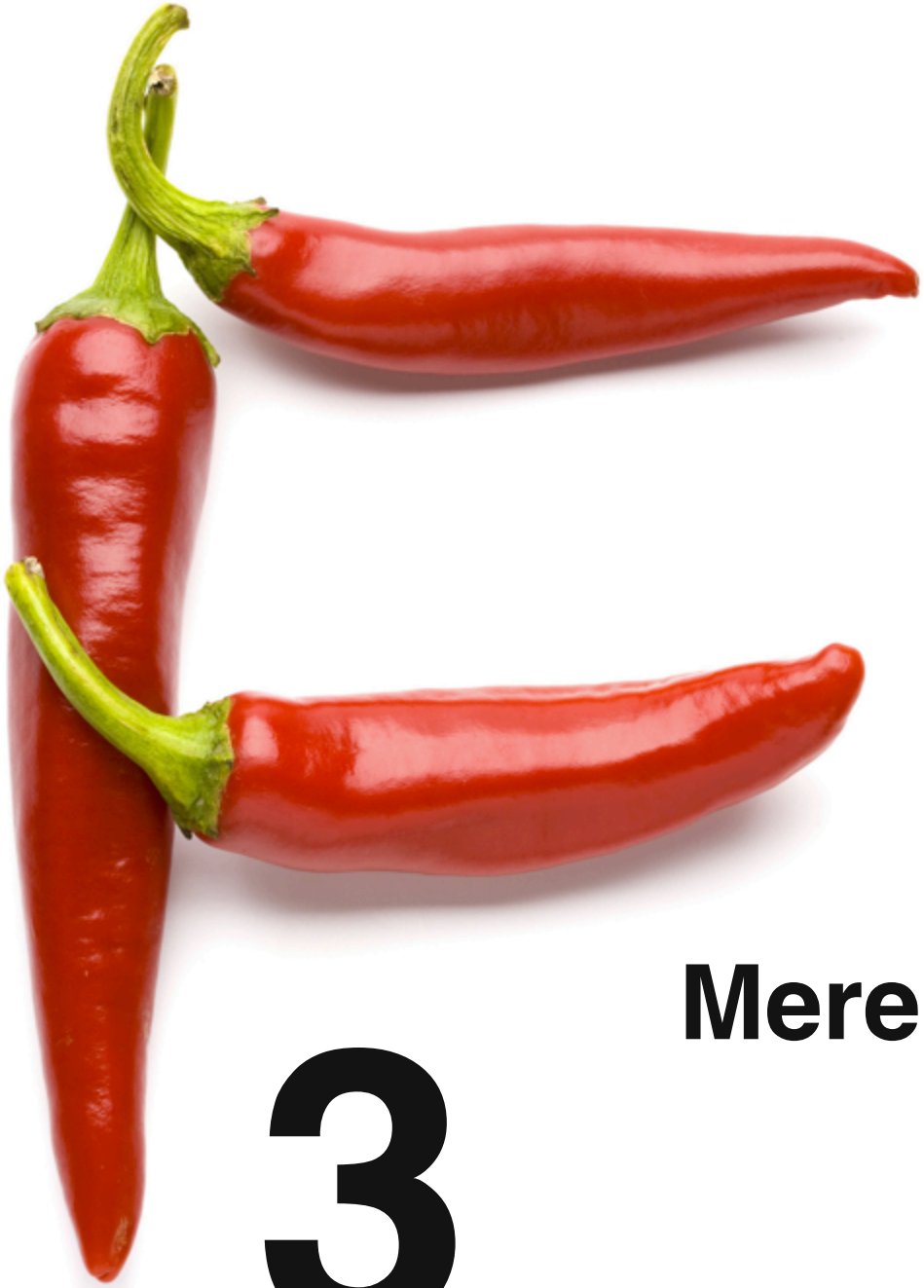
Kraftfuld frugt & grønt

ORAC* er nøglen til styrke

ORAC pr. 100 gram af madvaren

Ingefær	**14.900**
Svesker	**5770**
Rosiner	2830
Blåbær	**2234**
Hvidløg	1939
Grønkål	**1770**
Jordbær	1536
Hindbær	1227
Spinat	1210
…	
Agurk	200

*Tilstræb ¾-1 kg frugt & grønt og > 5.000 ORAC (oxygen radical absorbance capacity) units pr. dag via > 5 g ingefær, > 150 g kål og > 75 g blå bær



3

Mere fedt!

MUFA i MASSEVIS!!

MUFA pr. 100 gram

Olivenolie	75 gram
Rapsolie	60 gram
Pekannød	46 gram
Mayo (rapsolie)	44 gram
Hasselnød	38 gram
Peanutbutter	28 gram
Mandel	27 gram
Avocado	12 gram
Oliven	10 gram
Æg	4 gram

Dagsbehov: 40-50 gram

Tarmstyrke

4

Mavetarmsystemets mangfoldigheder

Æstetik

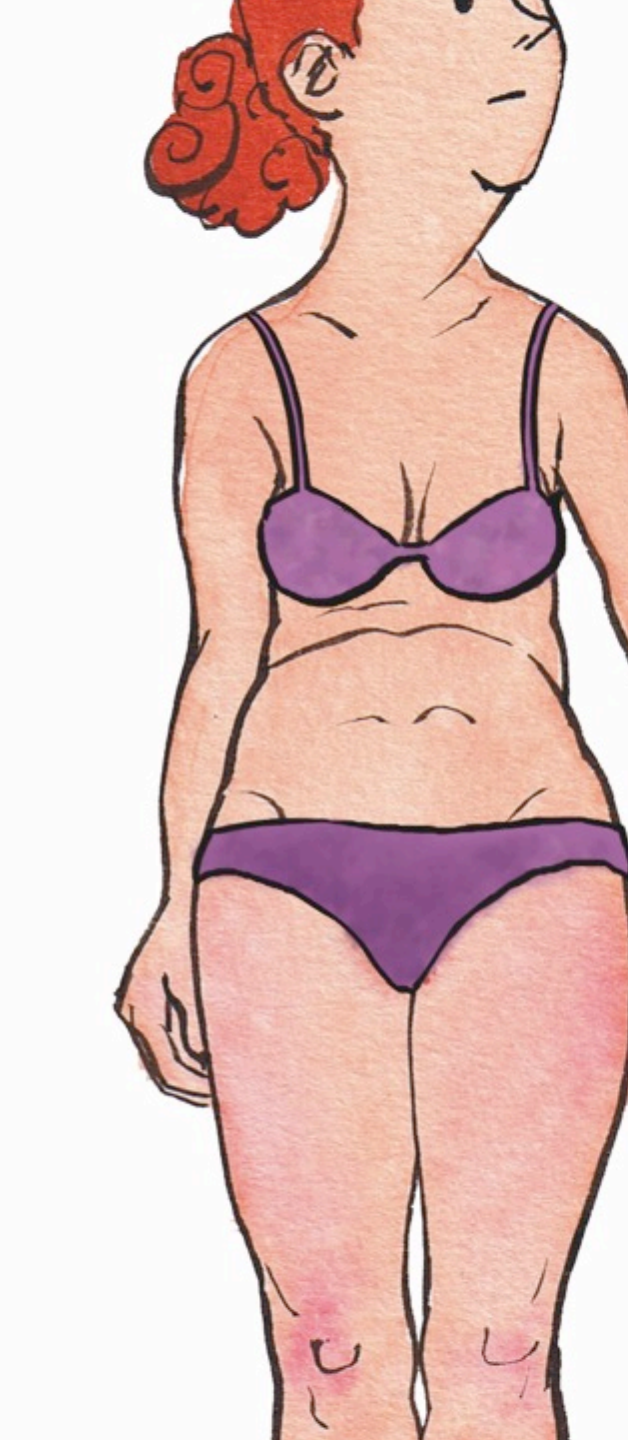
Komfort

Inflammation & energi

Immunforsvar & styrke

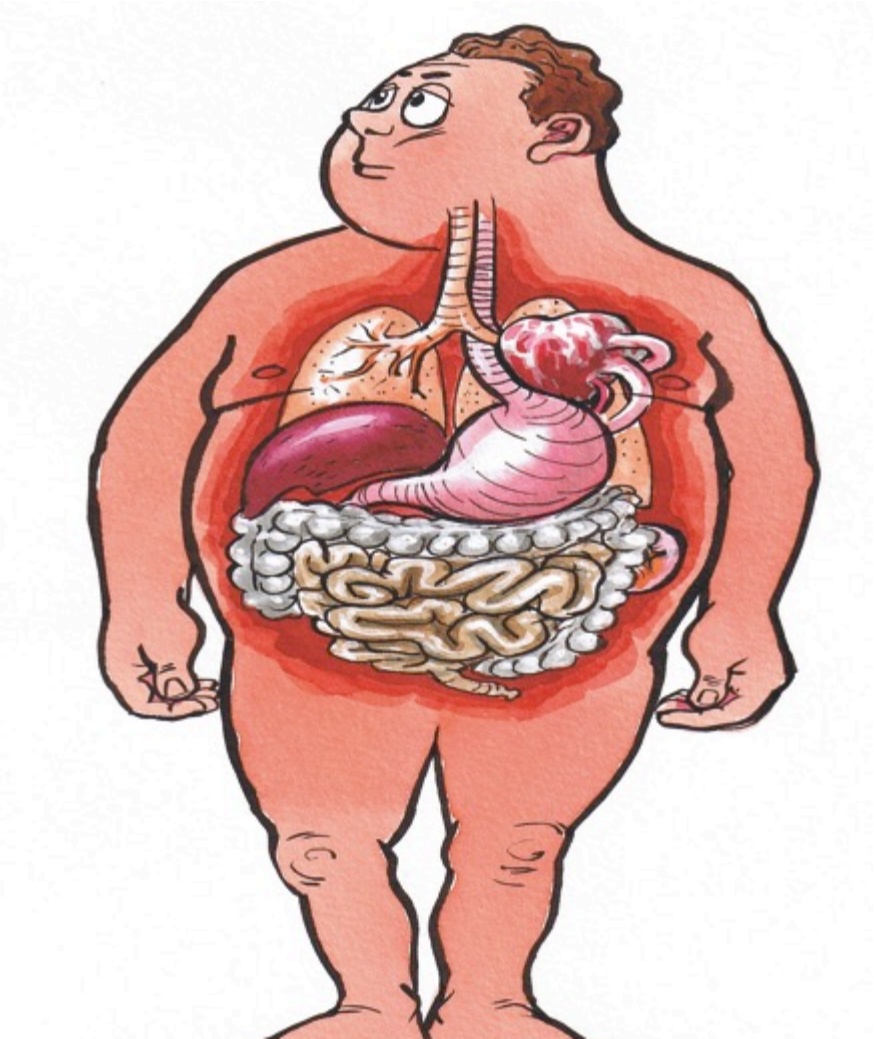
Humør & andre ”hjerneting”

…

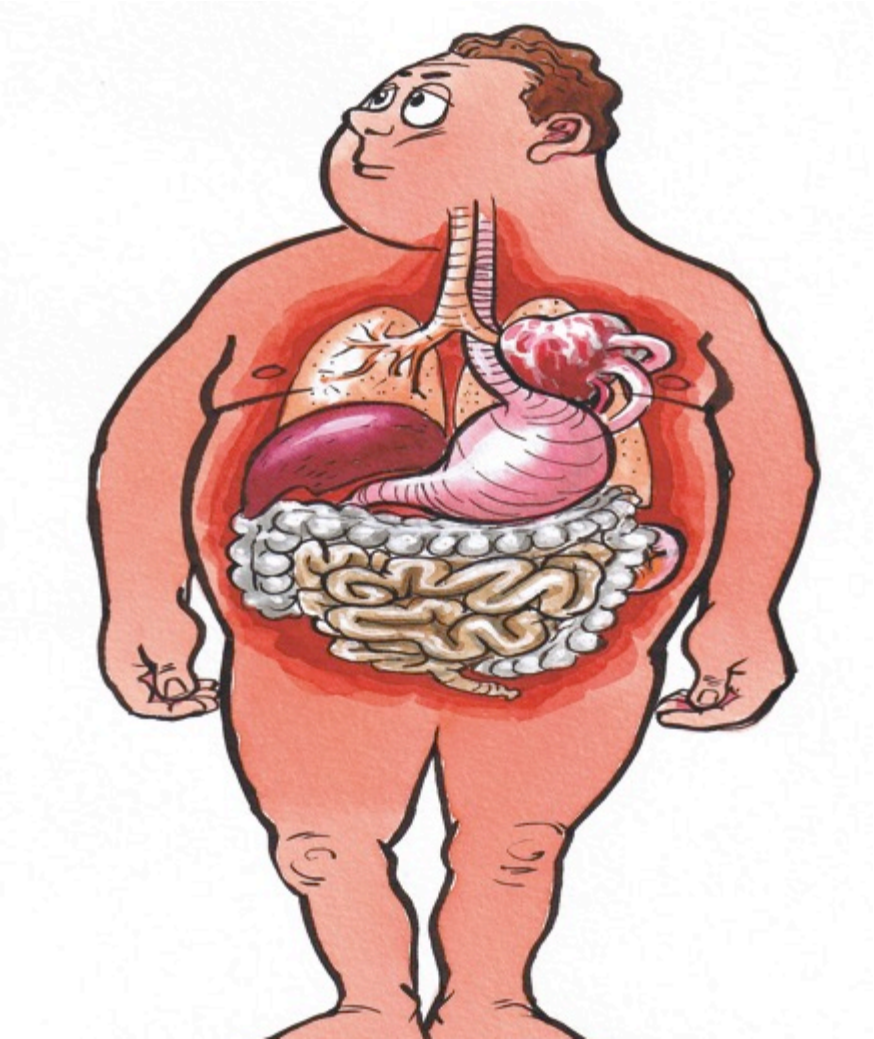


Målsætning

*Dagligt besøg på det lille hus.



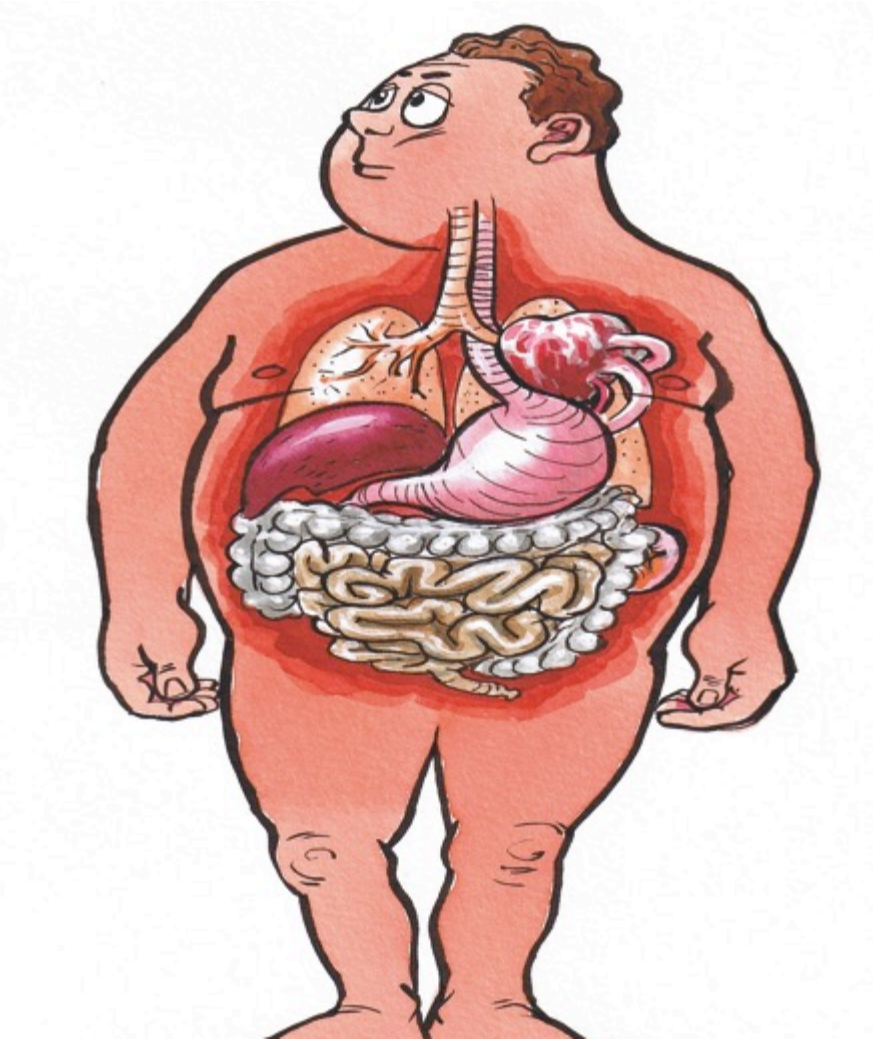
Målsætning



*Dagligt besøg på det lille hus.

*Minimal oppustethed og/eller løs mave.

Målsætning

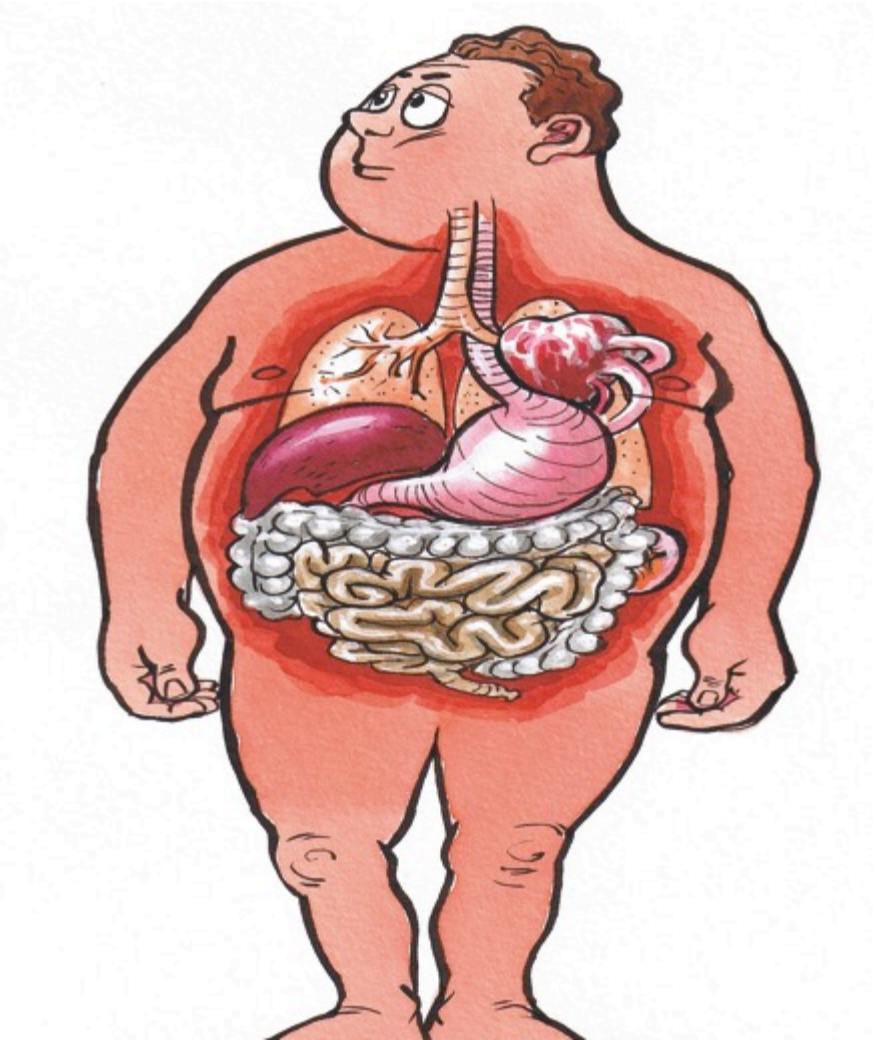


*Dagligt besøg på det lille hus.

*Minimal oppustethed og/eller løs mave.

*Fravær af smerte.

Målsætning



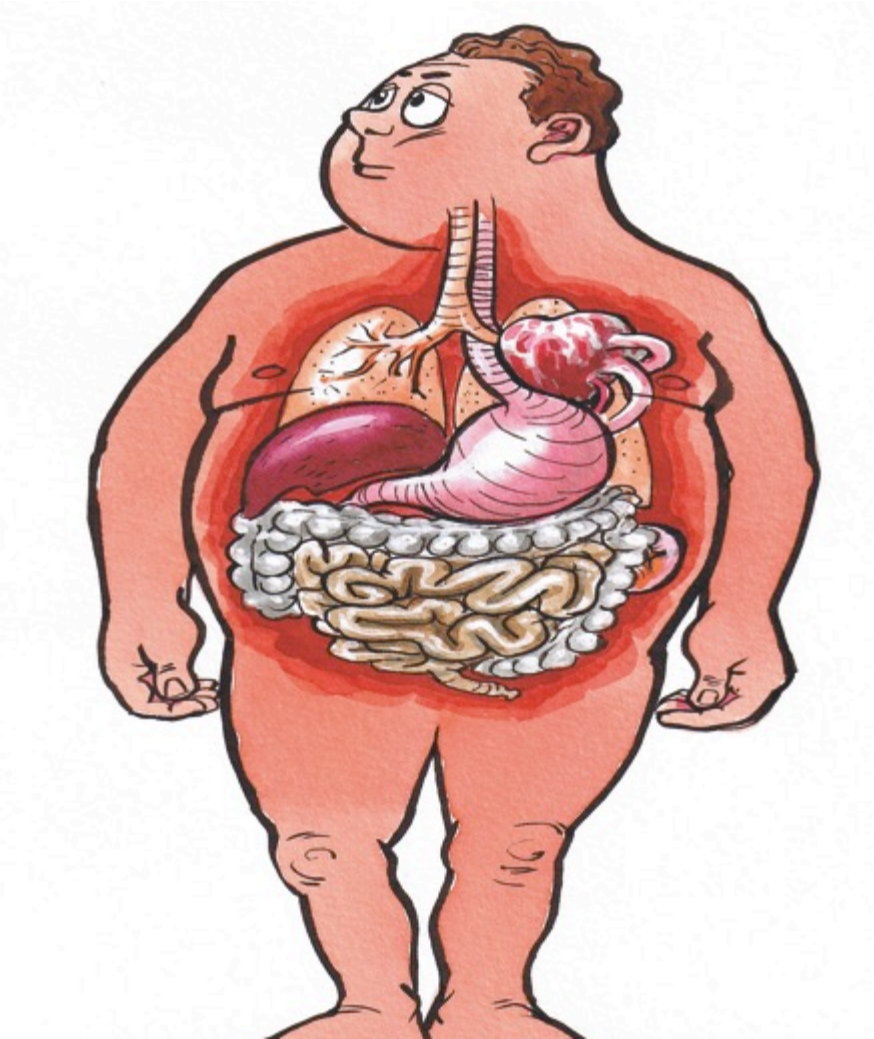
*Dagligt besøg på det lille hus.

*Minimal oppustethed og/eller løs mave.

*Fravær af smerte.

*Oplevelse af styrke & energi.

Målsætning



*Dagligt besøg på det lille hus.

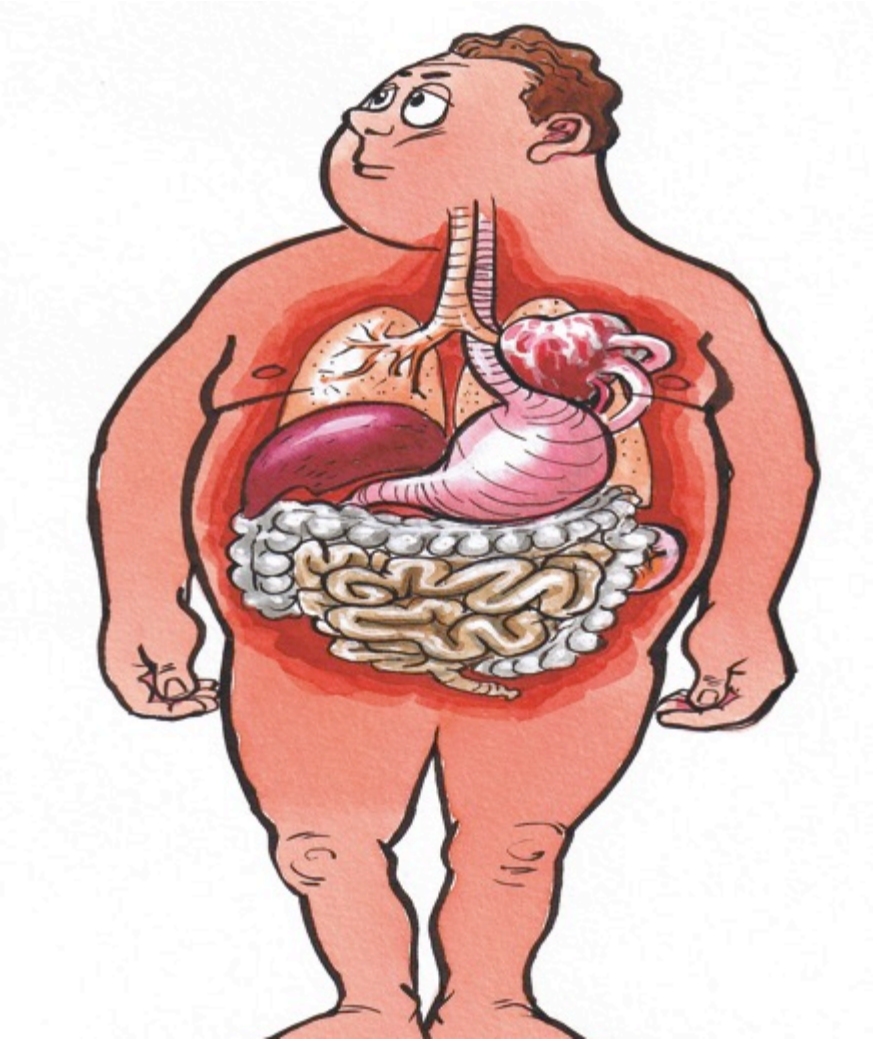
*Minimal oppustethed og/eller løs mave.

*Fravær af smerte.

*Oplevelse af styrke & energi.

*”Glade tarme, der producerer masser af varme”

Målsætning



*Dagligt besøg på det lille hus.

*Minimal oppustethed og/eller løs mave.

*Fravær af smerte.

*Oplevelse af styrke & energi.

*"Glade tarme, der producerer masser af varme"

Før mavedagbog!

A	B	C	D	E	F	G	H	I
	Fredag (16/11)	**Mandag (19/11)**	**Tirsdag**	**Onsdag**	**Torsdag**	**Fredag**	**Lørdag**	**Søndag**
Morgenmad	**Kl. 9** ☺ ☹ Hvedebolle + smør + syltetøj	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 7** ☺ ☹ Sunde pandekager og yoga	**Kl. 8** ☹ Sunde pandekager	**Kl. 8** ☺ ☹ Sunde pandekager	**Kl. 9** ☺ ☹ Sunde pandekager	**Kl. 9** ☺ ☹ Sunde pandekager
Formiddag	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 9** ☺ ☹ Banan + müsliibar	**Kl. 10** ☺ ☹ Banan	**Kl. 10** ☺ ☹ Banan	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 12** ☺ ☹ Lidt blomkål og en clementin
Frokost	**Kl. 12.00** ☺ ☹ Sild/rugbrød + meget lidt svinekød og løg + grøntsager	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 11.45** ☹ Svinekød + bløde løg + grøntsager	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 14.00** ☺ ☹ Tunmousse og avokado på rugbrød (tomater og salat)
Eftermiddag	**Kl. 16** ☹ Pære + to små tåre champagne og kort tid efter nausea	**17.00** ☹ Ondt i maven efter en pære kl. 14 og lidt hasselnødder kl. 17	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 16** ☹ Spiste lidt slik/chokolade	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 16.30** ☺ ☹ Flødebolle	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 15.00** ☺ ☹ Kage (1 stk. Fragilité)
Aften	**Kl_____** ☹ Havde ondt i maven resten af aftenen	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 19.30** ☹ Vildtsuppe + brød grønne kartofler og et glas vin.	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 19.00** ☺ ☹ Tre glas rødvin og vegetarisk mad (mest kartofler og lidt stærkt indlik)	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 18.30** ☹
Sen aften	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 20.30** ☺ ☹ chokolade og lidt brunkager	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 20.30** ☹ To halve grape med lidt flamberet æblemuskat og tuvnes
Søvn/Stress	**Kl_____** ☺ ☹ Ingen umiddelbare problemer	**Kl_____** ☺ ☹ Ingen umiddelbare problemer	**Kl_____** ☺ ☹ Ingen umiddelbare problemer	**Kl_____** ☺ ☹ Ingen umiddelbare problemer	**Kl_____** ☺ ☹ Ingen umiddelbare problemer	**Kl_____** ☺ ☹ Ingen umiddelbare problemer	**Kl_____** ☺ ☹ Sovet virkelig godt i sommerhus	**Kl_____** ☺ ☹ Sovet virkelig godt i sommerhus
Noter til dagen				**Var ude med veninder og fik et glas vin. Ondt i maven kl. 11.00. Udspilet men ingen smerter om aftenen**	**Udspilet mave fra morgenen og ømhed i nedre del af maven (måske pga. let mavetræning tirsdag). Var til Netværksmøde om eftermiddagen/aftenen og fik lidt kage og to små glas cremant men ingen smerter**	**Let udspilet om aftenen.**	**Let diarré om morgenen inden længere løbetur i naturen. Ingen særlige problemer denne dag/aften.**	**Lidt ondt i maven/udspilet om aftenen.**

A	B	C	D	E
	Fredag (16/11)	**Mandag (19/11)**	**Tirsdag**	**Onsdag**
Morgenmad	**Kl. 9** ☺ ☹ Hvedebolle + smør + syltetøj	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 7** ☺ ☹ Sunde pandekager og yo
Formiddag	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 9** ☺ ☹ Banan + müsliibar
Frokost	**Kl. 12.00** ☺ ☹ Sild/rugbrød + meget lidt svinekød og løg + grøntsager	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 11.45** ☹ Svinekød + bløde løg + grønts
Eftermiddag	**Kl. 16** ☹ Pære + to små tåre champagne og kort tid efter mavepine	**17.00** ☹ Ondt i maven efter en pære kl. 14 og lidt hasselnødder kl. 17	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 16** ☹ Spiste lidt slik/chokolade
Aften	**Kl_____** ☹ Havde ondt i maven resten af aftenen	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 19.30** ☹ vin.
Sen aften	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl_____** ☺ ☹
Søvn/Stress	**Kl_____** ☺ ☹ Ingen umiddelbare problemer	**Kl_____** ☺ ☹ Ingen umiddelbare problemer	**Kl_____** ☺ ☹ Ingen umiddelbare problemer	**Kl_____** ☺ ☹ Ingen umiddelbare probl
Noter til dagen				**Var ude med veninder o et glas vin. Ondt i maven 11.00. Udspilet men ing smerter om aftenen**

	Banan + müsliibar	Banan	Banan		Lidt blomkål og en clementin
	Kl. 11.45 ☹ Svinekød + bløde løg + grøntsager	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 14.00** ☺ ☹ Tunmousse og avokado på rugbrød (tomater og salat)
	Kl. 16 ☹ Spiste lidt slik/chokolade	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 16.30** ☺ ☹ Flødebolle	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 15.00** ☺ ☹ Kage (1 stk. Fragilité)
	Kl. 19.30 ☹ Kridtbeslidt + brød grønne bønner og et glas vin.	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 19.00** ☺ ☹ Tre glas rødvin og vegetarisk mad (mest kartofler og lidt stærkt indisk)	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 18.30** ☹
	Kl_____ ☺ ☹	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 20.30** ☺ ☹ chokolade og lidt brunkager	**Kl_____** ☺ ☹	**Kl. 20.30** ☹ To halve grape med lidt flamberet vanillesukker på toppen
er	**Kl_____** ☺ ☹ Ingen umiddelbare problemer	**Kl_____** ☺ ☹ Ingen umiddelbare problemer	**Kl_____** ☺ ☹ Ingen umiddelbare problemer	**Kl_____** ☺ ☹ Sovet virkelig godt i sommerhus	**Kl_____** ☺ ☹ Sovet virkelig godt i sommerhus
	Var ude med veninder og fik et glas vin. Ondt i maven kl. 11.00. Udspilet men ingen smerter om aftenen	**Udspilet mave fra morgenen og ømhed i nedre del af maven (måske pga. let mavetræning tirsdag). Var til Netværksmøde om eftermiddagen/aftenen og fik lidt kage og to små glas cremant men ingen smerter**	**Let udspilet om aftenen.**	**Let diarré om morgenen inden længere løbetur i naturen. Ingen særlige problemer denne dag/aften.**	**Lidt ondt i maven/udspilet om aftenen.**

Lyt til din mave

Fjern provokatørerne:

Gluten

FODMAP´s

Kød & animalsk fedt

Sprøjtemidler

Sukker

Mejeri

Emulgatorer

Lyt til din mave

Fjern provokatørerne:

Gluten

FODMAP´s

Kød & animalsk fedt

Sprøjtemidler

Sukker

Mejeri

Emulgatorer

GLUTEN

- Hvede: Bulgur, couscous, durumhvede, emmer, enkorn, fuldkornshvedemel, grahamsmel, hvedekerner, hvedekim, hvedeklid, hvedemel, hvedeprotein, hvedestivelse, mannagryn, semulje, sigtemel, spelt og urhvede.
- Rug: Rugkerner og rugmel.
- Byg: Byggryn og bygmalt.
- Havre: Havregryn, havremel, havremix, mysli, havreklid og havrekager.
- Kornprodukter: Bageblandinger, brød, kager, kiks, madlavningsfløde, morgenmadsprodukter, panering (rasp), pasta, vafler.
- Kødprodukter: Bouillon, farsvarer, færdige middagsretter, paté, pølse, pålægsvarer, sovs og stuvning.
- Tilbehør: Ketchup, mayonnaise, sennep, remoulade, karry og andre krydderiblandinger.
- Slik: Fyldt chokolade, karameller, lakrids, lakridskonfekt og vingummi.
- Diverse: Chips, frosne kartoffelprodukter og ristede løg.

FODMAP´s

1) FRUKTOSE.

- Honning
- Artiskok
- Juice

…

2) LAKTOSE

- Mælk, inkl. kakaomælk
- Syrnede mælkeprodukter, inkl. skyr og fromage frais
- Flødeis

...

3) OLIGOSAKKARIDER,

- Spinat
- Hasselnødder og mandler
- Linser
- Rug

4) POLYOLER

- Kunstige sødestoffer
- Avocado
- Blomme
- Blomkål

...

Andre provokatører

Kød & animalsk fedt

Sprøjtemidler

Sukker

Mejeri

Emulgatorer

…

Plej dit mikrobiom

Hjælp dine venner

(og bekæmp dine fjender)

© tigatelu / Dollar Photo Club

Tilfør hjælpestoffer

Indtag præ- og probiotika:

- kostfibre
- mikroskopiske plantestoffer
- levende bakterier

Spis fiberrigt- og varieret

*40-50 gram fibre om dagen.

*Vælg mange forskellige kilder:

- Fuldkorn
- Linser
- Kål
- Bær
- Kolde kartofler
- Asparges

Spis en bunke (hjælpe)bakterier

- Kefir
- A38
- Sauerkraut
- Miso

Overvej evt. tilskud af probiotika

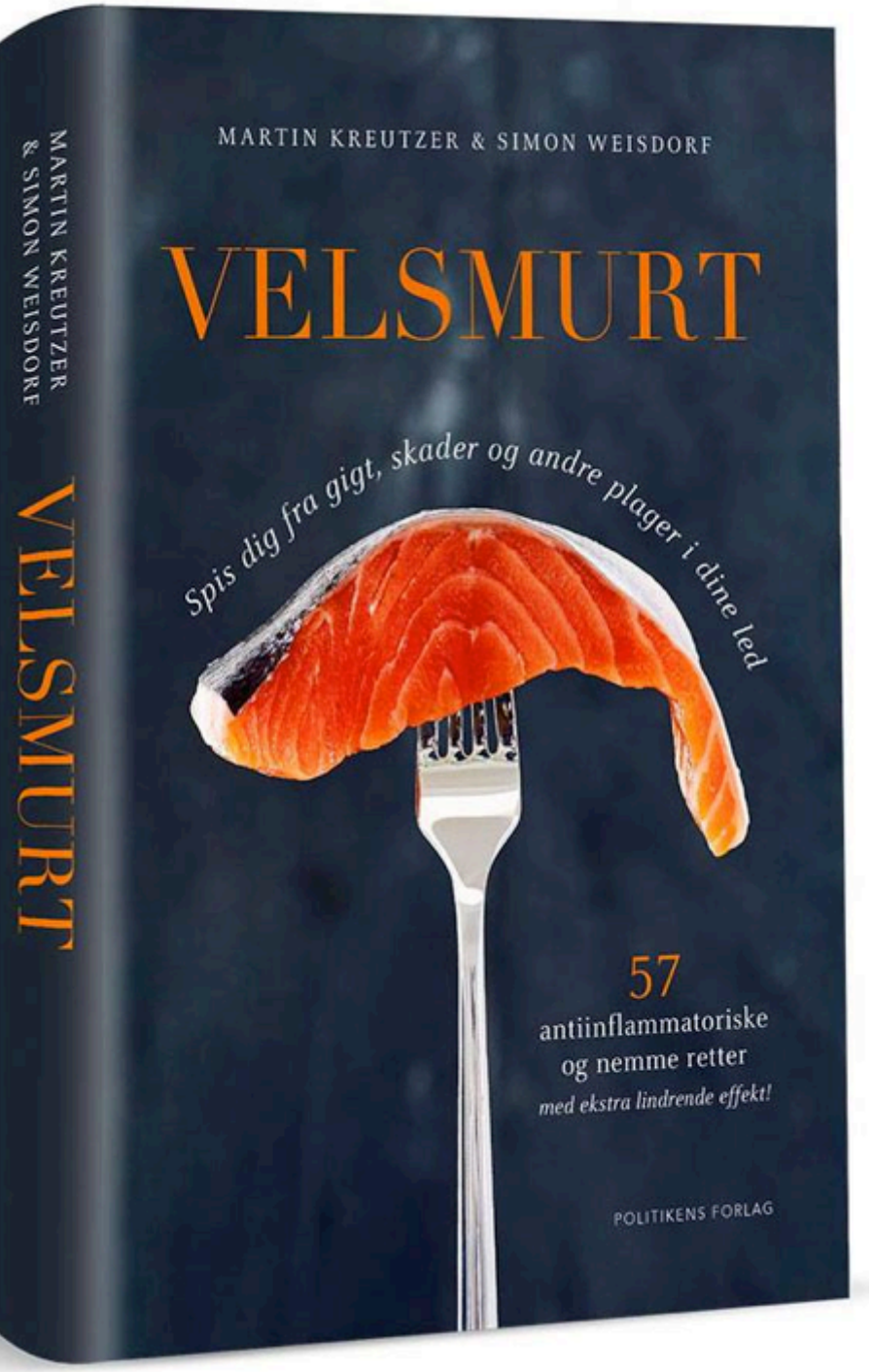
Kriterier for et godt tilskud:

- Er det et som apotekeren kan anbefale ud fra kundernes tilbagemeldinger?
- Er der mange milliarder (> 20) bakterier i en dagsdosis?
- Er der både bifido og lactobacillus bakterier produktet?
- Er det til at betale?

Men husk:

LYT TIL DIN MAVE!

SPØRGSMÅL?



Har du afklarende spørgsmål til kosten?

Vil du booke et foredrag til dit netværk?

Eller er du interesseret i et kostforløb?

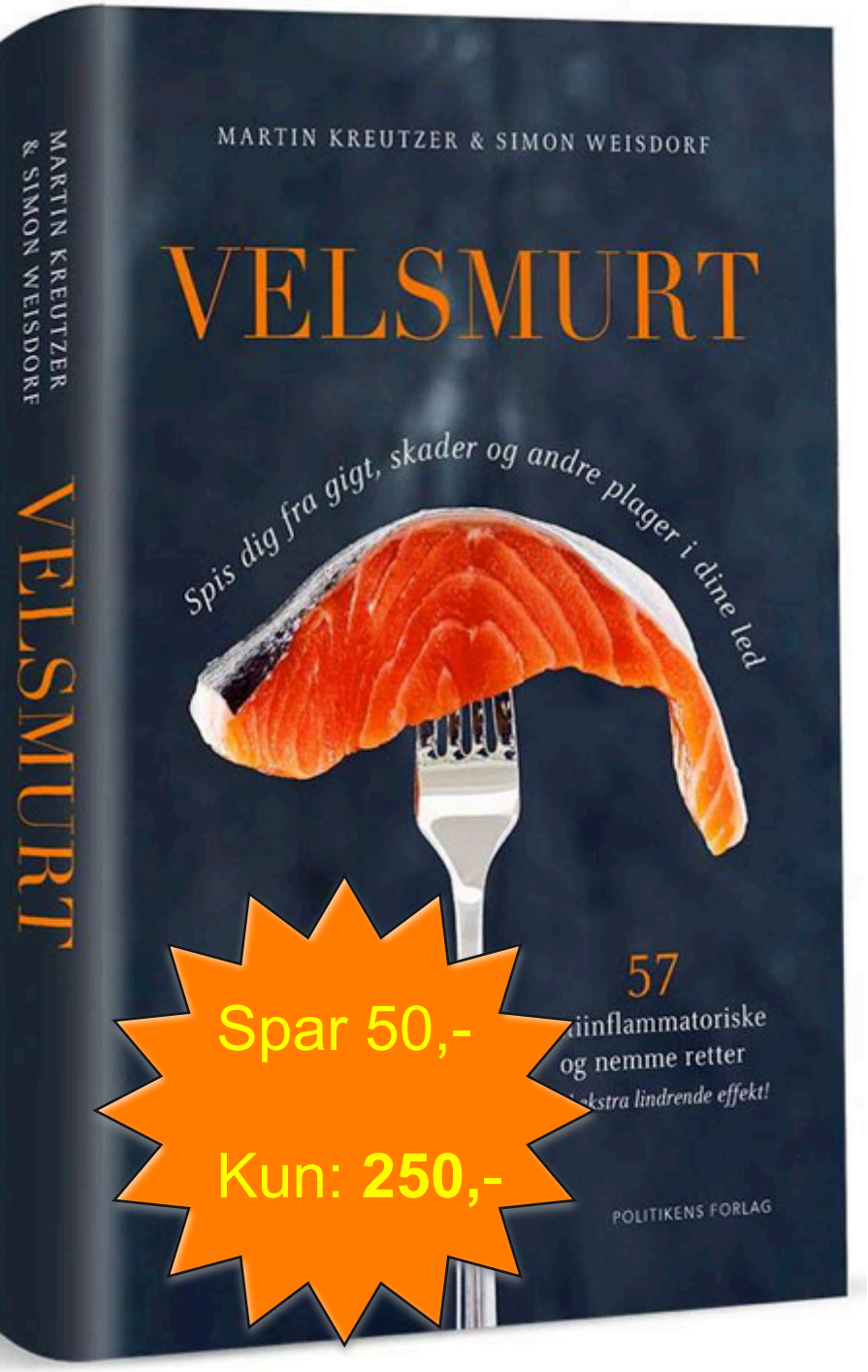
Så besøg

www.velsmurt.nu

for at læse mere om Martins ydelser

eller

send en mail til kreutzer@bodycomp.dk



Sulten efter lækre opskrifter?

Hungrig efter dybdeborende viden?

Læselysten som en lille bogorm?

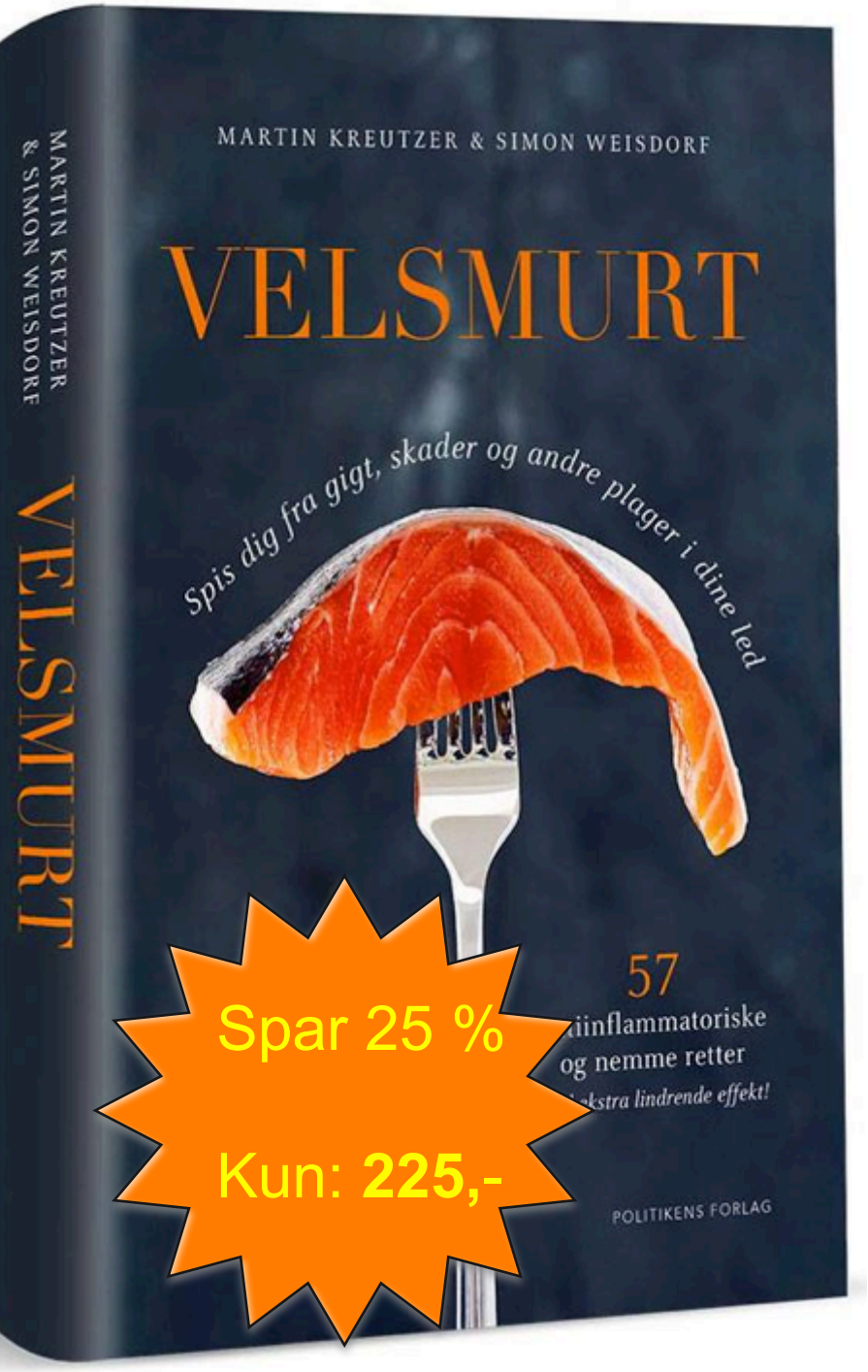
Så køb

VELSMURT!

Kontant

eller

Mobile Pay: 778 24



Sulten efter lækre opskrifter?

Hungrig efter dybdeborende viden?

Læselysten som en lille bogorm?

Så køb

VELSMURT!

Kontant

eller

Mobile Pay: 778 24

Præ- og probiotika