



# VEGETAR

## Hälsofrämjaren



Nr 1 | 2017 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

## Välj - En klimat och hälsosam livsstil 2017

- Välj - Friluftsliv och mer grönt på tallriken
- Välj - Naturen - en källa till mental och fysisk hälsa
- Välj - Ekologisk växtbaserad mat

*Lycka till - med det första steget  
för en framtid i god hälsa och i bra klimat*

**Friluftsliv med naturens skafferi och mer grönt på tallriken**



# HÄLSOFARLIG FETMA hos barn och ungdom

**Redan 2003 hade Hälsofrämjandet på sin sida i Hälsa följande text: Var tredje barn som söker läkarhjälp för övervikt, lider av extrem fetma och hänvisade samtidigt till en studie som visade att i Västsverige var sju procent av alla tioåringar överviktiga 1985 och 0,6 procent betecknades som feta. Nu 2003 c.a. 18 år senare är drygt 20 procent av barnen överviktiga och nästan tre procent extremt överviktiga, säger överläkare Staffan Mårild vid Rundabarnsjukhuset i Göteborg (Centrum för pediatrik tillväxtforskning, Göteborgs Universitet, Obesitascentrum (Runda barnteamet).) Enligt Hälsofrämjandet har ytterst lite hänt sedan dess, när det gäller dessa problem.**

Varför har politiker och myndigheter inte stöttat Hälsofrämjandets olika hälsoprojekt under åren, riktade till barn och föräldrar? Det gäller ju att lägga grunden till goda matvanor som komplement till de naturliga rörelseaktiviteterna, krypa, resa sig upp, börja gå och så vidare. Livsstilen måste grundläggas under de första levnadsåren och sedan kontinuerligt följas upp och stöttas under skoltiden enligt forskarna.

Nu 2017 gör man samma misstag! Hälsofrämjandet har ett projekt Skolmatslyftet/sockersmart skola som ger fantastiskt positiva resultat bland eleverna. I en studie som GIH gjort 2015 (examensstudie av Emelie Johansson) visar att skolmatslyftets grupp, jämförd med en kontrollgrupp hade fler hälsosamma vanor än kontrollgruppen. Läs studien på - [www.halsoframkande.se/aktuellt/skolmatslyftet](http://www.halsoframkande.se/aktuellt/skolmatslyftet)

## Resultat enligt studien

Eleverna på skolmatslyftets skola drack signifikant mindre läsk, åt oftare mörkt bröd och de konsumerade mindre chips, popcorn etc. Resultaten påvisade också skillnader i grad av fysisk aktivitet, där eleverna i skolmatslyftet i större utsträckning skattade sig komma upp i 60 minuter fysisk aktivitet per

dag. Med tanke på skolmatslyftets syfte att öka konsumtionen av frukt- och grönsaker var även den skillnaden påtaglig.

## Slutsats

Studien har genererat intressanta resultat som kommer vara till nytta för framtida projekt både genom skolmatslyftets fortsatta utveckling samt andra liknande projekt. Trots kort tid och en relativt liten grupp har skolmatslyftet visats ge resultat på alla områden som fysisk aktivitet, kostvanor och upplevd miljö i skolmatsalen. Att studien påvisat positiva resultat gör att vi kan se att skolmatslyftet gett effekt och vi kan förbättra elevernas hälsovanor och kunskaper genom att arbeta på det här sättet. Vi kan därför förespråka skolmatslyftet på fler skolor och sprida budskapet för att få fler att arbeta med detta på alla plan. Det är ett viktigt ämne att lyfta i dagens samhälle med eskalerande barnfetma, enorma sockerkonsumtion och en mer stillasittande livsstil. Sammanfattningsvis har studien genererat intressanta resultat och angelägna frågor har väckts kring ämnet. Där Emelie själv ser en möjlighet till ljusare framtid vad gäller elevernas hälsovanor och skolmatslyftet som ett bra verktyg till den förbättringen".

## Vad tycker myndigheterna och politikerna?

**Trots dessa positiva resultat - när det gäller elevernas och föräldrarnas hälsomedvetande så verkar det ointressant för myndigheterna, som har delansvar för folkhälsan i Sverige, bl a Socialstyrelsen! 2015 fick Hälsofrämjandet 300 000 kr. i bidrag till skolmatslyftet - sockersmart skola, 2016 (trots lysande resultat redovisat i GIH:s studie) så sänker man till 200 000 kr. (Trots detta är resultatet lika positivt i fler skolor runt om i landet tack vare egna insatser). Vad händer 2017? Socialstyrelsen visar sin "uppskattning" genom att sänka bidraget till 100 000 kr. Tragiskt för alla de elever som nu går miste om skolmatslyftet och inte får uppleva en sockersmart skola. Ja, negativt för folkhälsan i Sverige i stort. Vad finns det för tanke bakom dessa beslut? Ingen! Är det detta som politikerna tänkt sig när de ställer medel till myndigheternas förfogande för folkhälsoinsatser? Detta är att svika eleverna i många av Sveriges skolor. Efterfrågan är enormt stor, men nu kan Häl-**



**sofrämjandet inte ställa upp i alla skolor som hört av sig. Man verkar inte ha läst GIH:s studie, än mindre förstått att ohälsoproblemen är lika stora i Sverige som i andra EU-länder och i USA. I Storbritannien har Jamie Oliver (bilden) gjort en dokumentärfilm "Jamies sockerchock" om dessa problem. - Ta del av den på - [www.halsoframjandet.se](http://www.halsoframjandet.se), [www.vegetarian.se](http://www.vegetarian.se), läs också Hälsofrämjandets sida i Hälsa nr 2 - 17, och kort artikel i denna tidning.**

I denna film tar Jamie Oliver sig an vårt ökade sockerintag kopplat till ohälsan. Läkare beskriver en hälsokris med resultat som genomsyrar hela samhället. Barn med ruttna tänder, ungdomar med diabetes typ 2 och medelålders som till följd av diabetes typ 2 tvingas amputera fötter och ben.

I Mexiko träffar Jamie en politiker som drivit igenom en sockerskatt på läsk för att få bukt med ohälsan. Kan det vara en lösning att inspireras av?

Hans tänkvärda program står i djup kontrast till det ointresse som myndigheterna visar i Sverige - trots att samma problem finns här. Det inte bara chockar utan manar till eftertanke. Nu är det dags att ta ett eget helhetsansvar för din och min hälsa. Vi har alldeles för länge överlåtit, det viktigaste vi har, hälsan till livsmedelsindustrin, läkemedelsindustrin och i slutändan till läkarna. Har de lyckats ge alla god hälsa? Svaret är nej!

Vill du hjälpa fler barn att få "Skolmatslyftet/sockersmart skola" till sin skola, så kan du ge ett bidrag till Hälsofrämjandets bankkonto: 8327-9 964 657 696-8 skriv "skolmatslyftet" på betalningen, så hjälper du många fler barn och föräldrar att få kunskap och stöd, för att uppnå en bra hälsa nu och i framtiden.

**KURT SVEDROS**

# Litium - en anledning att äta vegetariskt

**Att äta vegetariskt har många fördelar, både för oss människor och för vår jord, är väl känt. Nu är det dock inte vegetarisk kost i sig som bara är viktigt utan också hur den producerats, lagrats och tillagats. Råkost är i de flesta fall att föredra då de flesta näringsämnen då är bättre bevarade, men värmebehandling är i vissa fall inget problem, och kan ibland vara en fördel.**

Idag är mycket av den vegetariska kosten tyvärr producerad med hjälp av konstgödsel och bekämpningsmedel för att man ska få mer biomassa per hektar. Problemet, förutom ej nedbrutna bekämpningsmedel, är att näringsvärdet på det som produceras blir lägre. Under de senaste 100 åren har jordbruket snabbt förvandlats från kretsloppstänkande till storskalig industriproduktion, vilket utarmat jorden på en rad viktiga spårämnen. Ett av dessa är litium.

Litium, kanske någon tänker, det är väl inget ämne vi behöver, det är ju ett läkemedel man ger till personer med bipolär sjukdom. Javisst är det så. Idag anser inte skolmedicinen att litium är ett nödvändigt ämne för oss människor. Och visst, det används också i batterier som alla vet, vilket kan te sig mer naturligt för ett grundämne. Man kan dock stilla undra hur litium, nummer 3 i vårt periodiska system, blev ett läkemedel.

Alla våra grundämnen har många olika funktioner då de funnits på vår jord sen begynnelsen, och varit med och skapat det liv vi idag ser. Vissa har varit nödvändiga för att skapa liv, och andra direkt skadliga, även i relativt små doser. I naturligt förekommande nivåer har alla levande organismer tolerans mot dessa grundämnen i det ekosystem de lever - inklusive människan.

Men litium i läkemedelsdosor borde egentligen vara skadligt då man får i sig mer än hundra gånger så mycket som på naturlig väg. I princip alla andra grundämnen är skadliga i så höga doser. Visst ger långvarig användning en del biverkningar, men de doser man ger är aldrig akut toxiska. För det måste man upp i flera gram mot de 300-400 mg per dag man ger initialt vid behandling.

Det intressanta är att modern forskning vi-

sar att ett naturligt intag av litium, dvs det du får i dig via det du äter och dricker, har en stor betydelse för människors hälsa. Man såg det först på djur under 1970/80-talet, men idag finns det en rad populationsstudier som visar att ett högre naturligt intag av litium gör att vi mår bättre och lever längre.

Under de senaste 20 åren har man också via cellstudier kunnat visa hur litium påverkar olika reaktionsvägar i cellerna. Och i djurförsök, samt i ett flertal humanstudier, har man sett de positiva hälsoeffekterna av ett litet tillskott.

Det litium huvudsakligen påverkar är enzymet GSK3, både direkt och indirekt. Det är ett enzym som i sin tur påverkar mer än 100 andra proteiner, varav ca 20 är transkriptionsfaktorer, dvs proteiner som påverkar vilka gener som ska vara aktiva. GSK3 finns hos allt levande, både växter och djur, men hos människan i två varianter som kodas från två olika gener.

Det litium gör är egentligen att "balansera" aktiviteten av GSK3. För hög aktivitet har visat sig vara skadligt ur många aspekter, men dess förmåga att binda fosfatgrupper till andra enzymer är också viktig för att vi ska må bra.

En obalans med för hög aktivitet kan påverka oss negativt på många olika sätt. Det man främst har sett är hur vi mår mentalt, men också på neurodegenerativa sjukdomar såsom Alzheimers, blodsockernivån och inflammationsgraden i kroppen.

Hur allt det hänger ihop, och mycket mer kring sjukdomar beroende på litiumbrist, står att läsa i boken "Litium det nya hälsomineralet - andra utökade upplagan", som gavs ut i november 2016. Det är egentligen den första boken i världen kring ämnet. Skolmedicinen känner definitivt inte till de positiva effekterna med naturligt litium, och väldigt få inom den alternativa medicinen gör det.

Boken tar också upp förekomst i naturen, där högst nivåer har uppmätts i uttorkade saltsjöar i Anderna, men det finns också en hel del platser runt om på jorden med förhöjd nivå i marken. Många kända hälsokällor med mineralvatten har också förhöjd nivå. De som finns närmast oss ligger i Mellanuropa. Svenskt vatten och mark är i regel litiumfattiga, men nivån i marken varierar stort beroende på var du bor.

Vissa växter har en förmåga att ta upp mer litium än andra. Det gäller främst släktet Solanaceae, dit bland andra tomat, paprika, chili och aubergin hör, men också potatis och gojibär. Animaliska födoämnen är i regel litiumfattiga, förutom mjölk och ägg som kan innehålla förhöjda nivåer beroende på vad kon eller hönan ätit. Alger från havet är också i regel rika på litium, då havsvatten i regel innehåller ca 200 gånger mer litium än sötvatten. Så visst får vegetarianer, och speciellt lakto-ovo-vegetarianer, i sig mest litium, och bidrar säkerligen till de hälsoeffekter en sådan kost har. Men det beror dock helt på var och hur födoämnen är producerade.

En av de växter där man mätt upp mest litium av alla är för övrigt glasört, även kallad havskorall eller havssallad (*Salicornia europaea*). Den växer i sumpiga områden efter Sveriges västkust. Den går att köpa i delikatessdisken i en del livsmedelsbutiker men serveras också som tillbehör på en del restauranger.

För den som vill lära sig mer om litium och dess hälsoeffekter finns också 153 vetenskapsreferenser i "Litiumboken". Mycket information finns nu också på Internet, men en del av den är ganska ytlig och kan vara vilseledande.



**PEHR-JOHAN FAGER**

Boken "Litium det nya hälsomineralet" kan t ex köpas hos [www.bokus.com](http://www.bokus.com) eller [www.adlibris.com](http://www.adlibris.com).









# "Medveten andning" på mässa i Oslo blev succé

RHF har samarbetat med Anders Olsson en hel del under åren bl. vid våra stora andningsseminarier där Anders varit föredragshållare inom "Medveten andning". Vi har även haft en del artiklar i Vegetar då och då. Andning och Hälsa har kommit alltmer in i folkhälsoarbetet under senare år i Sverige. Nu har Anders även nått vårt broderland Norge. Vi saxar lite ur Anders information "Medveten Andning - Andas bra - Må bättre".

till elevernas föräldrar. Det lokala arbetet när även stora grupper bland allmänheten under åren. RHF har på detta sätt stärkt många barns, ungdomars, nya svenskers, äldres och funktionshindrades friluftsintrasse. De har fått delaktighet i olika friluftaktiviteter. Under senare år har RHF nått ca. 20-25 000 elever med föräldrar/år.

Det andra projektet som är populärt och där skolorna visat ett ökat intresse är "Friluftsliv - med naturens skafferi" både i skolorna, bland de nya svenskarna och allmänheten. RHF:s naturexpert - tar med skolklassen eller gruppen ut i grönområdet eller parken och lär ut växternas namn och vilka som går att äta och ger kunskap om allemansrättens möjligheter och skyldigheter d.v.s. informerar om örter, bär och svamp samt om vilda växter som t.ex. maskros (som sallad), nässla (till soppa) o.s.v. **Tyvär finns inte tillräcklig kunskap om bär, örter och svamp bland stora grupper i befolkningen, än mindre om möjligheten att kunna plocka dem. Den yngre generationen och de nya svenskarna har troligen aldrig prövat på att utnyttja naturens skafferi. Det är viktigt att alla får lära sig att plocka bär, örter och svamp m.m. - att använda "naturens skafferi". Det är billig "klimatsmart" mat och ger friluftsupplevelser.**

Dessa aktiviteter stämmer väl överens med och ger förhoppningsvis positiva hälsoreultat i linje med vad forskarna redovisat i "Frisk i naturen", - bättre hälsa hos barnen, förbättrar inlärningsförmågan, bidrar till färre konflikter bland barnen, förbättrar motoriken och kan ge färre sjukdagar för eleverna.

**KURT SVEDROS**

"Medveten Andning" ställde ut på en hälsomässa i Oslo under hösten 2016. Lisa Korsgren, utbildad andningsinstruktör, har det senaste året jobbat framgångsrikt med att sprida "Medveten Andning", eller "Bevisst Pust", i Norge. Lisa har en bakgrund inom sjukvården som narkos- och psykiatri-sjuksköterska. Det var första gången som vi ställde ut på en mässa i Norge, så därför var det extra roligt, att intresset var stort både i monter och på föredragen. Det var väldigt positiv feedback, både från kunder med erfarenhet av våra produkter sedan tidigare och också från kunder som kom i kontakt med "Bevisst Pust" för första gången. Några roliga händelser:

**Lugn av att äta på utandning** - En besökare som valde att äta sin lunch i vår monter fick tipset att bara stoppa in mat i munnen när han andades ut. Då han hade ovanan att kasta i sig maten tyckte han tipset var fantastiskt, då det direkt gjorde honom lugn.

**11-åring lugn av Relaxator** - En 11-årig kille köpte en Relaxator och nästa dag kom han tillbaka med sin kompis som också köpte en

Relaxator, som de sedan gick omkring med på mässan. De kände hur Relaxatorn gjorde dem lugna och tänkte använda den i skolan. På frågan om han inte trodde att han skulle bli retad svarade han, - "Äh då säger jag bara att jag kan i alla fall andas".

**Munandare föll för tejp**. En kvinna som var på ett av mina föredrag satt med munnen öppen hela tiden. I slutet av föredraget fick alla tejpa munnen. Uppenbarligen gillade hon effekten för när hon kom till vår monter en stund senare satt tejp kvar. Hummande och pekande köpte hon produkter innan hon gick vidare ut i mässviolet, fortfarande med tejp på.

**Näsandning vid träning** gav ett nytt liv. En kvinna fick tipset att bara andas genom näsan när hon tränade. Nästa dag kom hon tillbaka och berättade att hon hade klarat nästan hela träningspasset med bara näsandning och upplevde att hon fått ett nytt liv! Hon var inte trött efteråt och kunde lätt ha kört samma pass en gång till

Saxat ur Andnings Nytt, nr 5 - 2016 - Anders Olsson, medveten andning.





# HOTET

## mot den biologiska mångfalden – drabbar oss konsumenter!

Det stora hotet mot den biologiska mångfalden är intensifieringen av jord- och skogsbruket. Framför allt användningen av kemiska bekämpningsmedel som insektsmedel, svampmedel och ogräsmedel i jordbruket, säger Jan Bengtsson, professor vid institutionen för ekologi, Sveriges Lantbruksuniversitet.

Samtidigt som forskning visar att den biologiska mångfalden minskar i jordbruket, visar annan forskning att det spritter av liv i ekologiskt odlade jordar. På ekogårdar är den biologiska mångfalden i genomsnitt 30 procent högre och det är i medeltal 50 procent högre antal av ett antal olika organismgrupper, men oftast inte fler skadeinsekter.

Källor: Tuck m. fl. *Journal of Applied Ecology* 2014; Ahnström m.fl. *Journal of Applied Ecology* 2005

På Jannelunds gård i Närke t.ex.- odlas foder till gårdens får och olika böror för humankonsumtion.

Just biologisk mångfald ser jag som en av gårdens allra viktigaste produkter, säger Adam Arnesson, "planetskötande" KRAV-bonde.

Enligt Jan Bengtsson är biologisk mångfald viktigt för oss människor på flera olika sätt:

- **Etiska aspekten:** Det är viktigt att vi tar hand om "livets mångfald"
- **Estetiska aspekten:** Mångfalden är vacker och intressant för många människor
- **Nyttoaspekten:** Det finns biologisk mångfald värd att bevara eftersom vi har nytta av den, så kallade ekosystemtjänster. Vi vet inte vilka konsekvenser ett försvinnande av en art leder till. En stor biologisk mångfald kan ses som en försäkring mot oförutsedda händelser.

Just nu står vi inför en av jordens kanske hittills största utrotning av arter. Det är ett hot som förpliktigar, för mig som bonde men också för alla som handlar mat. Att köpa "mat som är KRAV-märkt är att göra en planetskötande insats". Priset kan vara högre, men är desto lägre för vår planet, säger Adam Arnesson.



Världen behöver mer mångfald, öppenhet, omtanke och respekt. Det viktigaste verktyget för att få det att hända stavs mod.

Det låter självklart, men är inte det. KRAV jobbar med mat, men vi tror att samhället mår bra av de värderingar som driver oss. Ju fler vi är som vågar väsnas, desto större blir effekten - "För ett himla liv", så att politikererna och myndigheterna vaknar och förstår allvaret och agerar nu"! Red.

Läs mer på nätet.

För ett himla liv tillsammans med KRAV: <http://foretthimlaliv.se/>

Hur kan framtidens hållbara jordbruk se ut? Vetenskapsradion Klotet intervjuar Adam Arnesson: <http://sverigesradio.se/sida/avsnitt/793758?programid=3345>

Jan Bengtsson, SLU: <https://www.slu.se/en/departments/ecology/contact/personalwebbpages/bengtsson-jan/>





#### Kontakt:

Jan Bengtsson, professor vid institutionen för ekologi, Sveriges lantbruks Universitet, jan.bengtsson@slu.se

Adam Arnesson, KRAV-bonde Jannelunds gård, 0706-23 59 00

Kristin Karlsson, Presschef KRAV 0706-65 95 30

#### Det här är KRAV:

Sveriges mest kända miljömärkning för mat, uppbyggd på ekologisk grund med särskilt höga krav på djursorg, hälsa, socialt ansvar och klimatpåverkan. Program Klotet SR hösten 2016.

#### Hur kan framtidens hållbara lantbruk se ut?

**Hur ska lantbruket kunna bli hållbart men samtidigt fortsätta producera livsmedel för en allt större befolkning?** Den frågan ställde sig Klotet i ett program. Lantbruket

står för en stor del av växthusgasutsläppen, dessutom bidrar näringsläckage från åkrar till övergödningen av våra sjöar och hav. Hur skulle en omställning till ett mer hållbart jordbruk kunna se ut? Kan ett lantbruk med mindre köttproduktion och mer protein från proteingrödor, som ärtor och bönor vara en lösning?

**Klotet besökte** Jannelunds gård i Mullhyttan där lantbrukaren Adam Arnesson driver en gård som ingår i ett forskningsprojekt som Sveriges lantbruksuniversitet driver. Adam Arnesson säger att han hellre vill kalla sig för "planetskötare", än bonde. - **I mitt uppdrag som planetskötare ansvarar jag för alla insekter, djur och växter som finns på min mark och det är ett större uppdrag än att bara producera mat, säger Adam Arnesson**

#### Skäl att bevara Biologisk mångfald -RHF:s remiss till Skogsstyrelsen 2015

Arbetet med att utveckla metoder för att bevara biologisk mångfald motiveras med de ekosystemtjänster den ger upphov till och med etiska och estetiska argument.

**Ekosystemen.** De har många viktiga funktioner, bland annat syrgasproduktion, bindning av solenergi, rening av vatten och klimatreglering. En variation av ekosystemtyper behövs för att tillgodose samhällets olika behov och som livsmiljö för olika arter.

**Artvariation.** Olika arter ger oss bl. a råmaterial, mat och inspiration till tekniska lösningar på problem.

**Ekosystems funktioner.** Enligt den försiktighetsprincip som anges i "Konventionen om biologisk mångfald" bör i dessa fall alla arter bevaras.

**Genetisk variation.** En variation av egenskaper inom arter är nödvändig för att livet ska kunna fortsätta att utvecklas och anpassas till nya förutsättningar. Genetiska resurser är också viktiga för utveckling av nya grödor och mediciner. Ett exempel är att man ännu inte kartlagt alla växter i regnskogarna och därför vet ingen vilka medicinskt aktiva substanser naturen producerat, och som kan ge botemedel mot sjukdomar.

Cirka fem procent av våra djur, växter och svampar är så hotade att de löper risk att dö ut. Deras livsmiljöer har påverkats av miljöförstörelse bl. a genom att jordbruket, skogsbruket och fisket har rationaliserats. Vidare har igenväxning och förbuskning av jordbruksmarker försämrat chanserna för många arter som behöver öppna, "vårdade" landskap.

**Utarmningen av den biologiska mångfal-**

**den i Sverige beror till stor del på att det moderna skogs- och jordbruket har förändrats - kemikaliserats med monokulturer och industrialiserats. Det har förstört många arters livsmiljöer. Äldre tiders variationsrika landsbygd har ersatts av vidsträckt och likformiga skogsområden eller åkrar där bara ett litet antal växter och djur kan leva.**

**RHF fortsätter att kräva: stopp för stora kalhyggen, mycket större hänsyn till den biologiska mångfalden, utrotning av dvärgbandmasken i Sverige och ett ekologiskt jord- och skogsbruk utan gifter, för att slå vakt om friluftslivet och skogens ätliga växter, bär och svampar. Alla arter har en roll i det ekologiska systemet, som människan måste ta hänsyn till.**

Enligt RHF måste man helt övergå till ett ekologiskt jord- och skogsbruk utan slam och konstgödsel och lämna s.k. djurfabriker och kalhyggen. Därför bör vi fortsätta att föra "ett himla liv" - så att politiker och myndigheter börjar ta ansvar för jorden, människorna och allt annat liv i vår livsmiljö. Vi skall stötta KRAV för jordens och vår egen skull.

#### Åtgärderna ej tillräckliga

Åtskilligt har gjorts för att reducera skogs- och jordbrukets negativa inverkan på artrikedomen. Till exempel gynnas skogarnas flora och fauna av att lövträd, gammelskog och döda träd lämnas kvar i ökad omfattning. Men naturen reagerar långsamt på insatserna, och **ingenting tyder på att artrikedomen ännu har upphört att minska.**

**RHF anser att man bör beakta detta faktum och att det därför behövs många kraftfulla åtgärder för att återställa ekosystemen i Sverige. RHF anser att Naturvårdsverket ska ges resurser, att utreda de allvarliga förhållanden som råder inom olika skogs- och jordbruksområden. I nästa steg efterlyser RHF mer konkreta åtgärder och lagstiftning för att bevara och återskapa nya skyddade korridorer och områden, samt ges resurser att återställa icke fungerande korridorer och biotopområden för att skapa sammanhängande habitat. Detta skulle stärka den gröna infrastrukturen. RHF anser att mycket större hänsyn ska tas till olika biotoper i både odlingslandskapet och vid skogsskötsel.**

**Habitat är inom biologin en miljö där en viss växt- eller djurart kan leva.**

KURT SVEDROS



# Frankrike förbjuder bekämpnings- medel i parker

Från och med söndag 1 januari 2017 kommer bekämpningsmedel att vara förbjudet i alla offentliga parker och grönområden i Frankrike. Allmänheten kommer heller inte att kunna köpa de giftiga bekämpningsmedlen i affären, däremot kommer professionella trädgårdskötare att få dispens. De nya reglerna är en del av ett nytt grönt program som nu rullas ut i Frankrike och där förbud mot plastpåsar för frukt och grönt utgör en annan del. Från och med 2019 kommer Frankrike att förbjuda bekämpningsmedel även i privata trädgårdar. Det rapporterar ABC News. Aktuell Hållbarhet 29/12 - 2016.

*Detta är ett lysande exempel på åtgärder som alla länder borde följa omgående. Särskilt Sverige bör snabbt ta initiativ och fatta beslut i dessa frågor, att gälla fr.o.m. 1 juli 2017 dock senast 1 jan 2018, om det behövs nya lagar och bestämmelser samt en viss omställningsperiod.*

*Detta bör även framförallt gälla Jord- och skogsbruk. Att befolkningen särskilt barnen skall ha rätt till giftfri miljö i parker och grönområden är en självklarhet. Men hur kan politiker och myndigheter tillåta gifter i vår matproduktion. Omgående stopp för konstgödsel och andra gifter på vår mat ska vara en självklarhet. De förorsakar stora ohälsoproblem hos befolkningen. Hälsorörelsen har under årtionden krävt en radikal omläggning till ekologiskt jord- och skogsbruk. Politikerna måste nu ta sitt fulla ansvar för folkhälsan och miljön.*

KURT SVEDROS<sup>1</sup>







# Forskare slår larm: 20 grader varmare än normalt kring Nordpolen

**FORSKARE ÄR CHOCKADE** över hur snabbt klimatet har blivit varmare i de arktiska områdena. Både luften och ytvattnet är klart varmare än normalt den här tiden på året. Det varma vädret hindrar de arktiska isarna från att växa. Enligt forskarna kan det här leda till rekordlite is i Arktis 2017, och det påverkar klimatet, rapporterar The Guardian. På Nordpolen är det i normala fall ungefär -25 grader den här tiden på året. De senaste dagarna har det ändå varit bara några enstaka minusgrader. De här temperaturerna spränger alla gränser för vad de borde vara den här tiden på året. Arktis har slagit rekord hela året. Det är spännande, men också skrämmande, säger forskningsprofessor Jennifer Francis vid Rutgersuniversitetet till The Guardian. Samtidigt är det också ungefär fyra grader varmare än normalt i vattnet, eftersom de arktiska isarna har varit små hela året. Det här i sin tur leder till en mindre temperaturskillnad än normalt mellan det arktiska området och sydligare breddgrader. Enligt Francis finns det bara en förklaring till det här: klimatförändringen.

## Öppet hav ger varmare väder

Det Danska Meteorologiska Institutets isexpert Rasmus Tonboe säger till The Guardian att det arktiska området har förändrats betydligt snabbare än vad forskarna någonsin kunnat förutspå. Ytvattnet i Barents hav och Karahavet är så varmt att haven inte fryser, och då det finns stora öppna havsområden blir också luften varmare, förklarar Tonboe. Enligt Tonboe påverkar utvecklingen hur väd-

ret blir i fortsättningen. Isarna kring Nordpolen har minskat med uppemot en tredjedel på 25 år, enligt det amerikanska snö- och isforskningsinstitutet NSIDC. I slutet av november årligen borde isarna egentligen växa snabbt, men i stället har det blivit tvärtom på många håll.

## Helhetsbilden det viktigaste

Enligt forskarprofessor Anders Lindfors vid Meteorologiska Institutet kan man inte säga vad den ovanliga värmen vid Nordpolen kan betyda för vädret på kort sikt. - Situationen som vi har nu stöder det vi allmänt vet om klimatförändringen. Temperaturavvikelsen är exceptionell och ett starkt tecken, men som ett enskilt tecken så berättar det inte något om klimatförändringar. - Vi måste tänka på den stora helheten och den visar att vi går mot ett varmare klimat, säger Lindfors.

## Rekordår - kommande år?

Julienne Strove om är professor i polarobservation vid University College London säger att 2016 har varit helgalet. - Det finns ännu ingen is på Svalbard. Den senaste tiden har havsisen i Berings hav minskat. Mycket varm luft har flödat in i Arktis och pressat isarna norrut. Om Arktis fryser sent leder det till mindre is nästa år och då påverkas klimatet. - Ismängderna nästa år kan bli mindre än under rekordåret 2012, spår Strove.

## Mat- och Klimatfrågan

Stigande världshav, allvarligt försämrade od-



lingsförhållanden, dramatiskt minskad vattentillgång

och massutrotning av arter är effekter som numera ingår i ledande forskares klimatscenarioer.

Utsläppen ökar snabbt, förändringar i naturen sker snabbare än vad som beräknats, och forskningen pekar på att effekterna kan bli långt värre än vad som nyligen togs för givet.

Detta är en skrämmande utveckling, därför anser Hälso- och Miljömyndigheten att en av de viktigaste klimatfrågorna är "Maten och Klimatet". Vi håller med Johan Rockström; vad vi nu behöver är starka, modiga och väldigt ambitiösa politiska beslut, både i Sverige, och även inom EU och FN. Det är oförsvarligt tyst i klimatfrågan.

Matdialogen är där matdialogen var 1990, vi är 25 år efter, sade Johan Rockström i Almedalen i juli och fortsatte: "Maten vi äter orsakar enorma utsläpp av växthusgaser, övergödning och folk-hälsoproblem som kostar samhället miljardbelopp. Nu måste matfrågan få avsevärt ökad uppmärksamhet i klimatfrågan - annars riskerar planeten att kollapsa".

## TT NYHETSBYRÅN

**Jonas Rockström: "Vi håller på att äta ihjäl både oss själva och planeten".**

**Hälso- och Miljömyndigheten fortsätter kräva; att regeringen fokuserar på "Mat- och klimatfrågan" i Sverige och att regeringen även initierar denna i EU och FN, som en av de viktigaste frågorna.**

**KURT SVEDROS**

# Svenskt Apolloprogram kan fylla luckan efter

## SvD möter Jonas Rockström 27 december 2016

Om USA kunde sätta en man på månen inom åtta år, borde Sverige kunna bli fossilfritt till 2030 eller 2040 – kosta vad det kosta vill, säger miljöprofessor Johan Rockström i en SvD-intervju. Miljöfrågan borde nu på allvar ges samma tyngd som terror, krig och kärnvapenhantering, anser han. Innan decenniet är över ska USA skicka en man till månen och föra honom säkert tillbaka. Det beskedet gav president John F Kennedy i maj 1961. Åtta år senare infriades löftet när Armstrong och Aldrin reste den amerikanska flaggan på himlakroppens finkorniga yta. Kennedy visste att uppgiften skulle bli svår och att den skulle kosta pengar – men landet gav sig den på att det skulle gå och skrev historia.

**Nu vill Sveriges** kanske främste klimat-kämpe på de internationella arenorna, miljöprofessor Johan Rockström, att regeringen sätter ett liknande mål för när nationen enbart ska använda förnybar energi: – Vi ska vara fossilfria till 2040, kosta vad det kosta vill. **Om det var bråttom att få första människan till månen – så är det ännu mer bråttom att nå en fossilfri värld, säger han. För att nå framgång i det nya "Apollo-programmet" krävs omfattande investeringar. En transformation av flyget, en elektrifiering**

**av transportsektorn, ett realiserande av höghastighetstågen, satsningar på sjöfarten samt ny teknik inom stålindustrin, jordbruket och byggsektorn – för att nämna något.**

**Ett fossilfritt Sverige är inte gratis, enligt Rockström.**

– Jag skulle vilja se lånefinansiering av infrastrukturen. Det är sannolikt enda sättet att klara det på. Men det krävs om vi ska klara vår andel i Parisavtalet. Han framhåller att Sverige har statsfinanser som skulle hålla för uppgiften och att låneläget dessutom är bra just nu. – Det här är en chans för Sverige att ligga i fronten, säger han. I 2015 års Sommar i P1 lanserade Johan Rockström idén att Sverige ska bli världens första fossilfria välfärdsnation – år 2030.

**Nu säger du 2040. Har du övergett 2030?**

– Nej, det har jag inte. Tar vi hänsyn till historisk klimatskuld och att vi är ett rikt land gäller 2030. Men det finns en stor osäkerhet. Vissa sektorer, som stålindustrin, kommer ofrånkomligen att släpa lite. 2030 är trots allt bara fjorton år bort. – Jag tycker att man kan säga 2030 till 2040. Och då ska vi vara hundra procent fossilfria inom nationens gränser, utan uppköp av krediter i andra länder. Tanken på ett nationellt och "jordnära"

Apolloprogram till trots – Johan Rockström har planer även för svensk rymdverksamhet. Men medan Sveriges förste astronaut i rymden, Christer Fuglesang, tillsammans med liberala debattörer vill skicka människor till Mars, anser Rockström att resurserna bör riktas mot klotet. – Jag har under flera år tyckt att det vore oerhört intressant om Sverige kunde kliva in bland de aktörer som bidrar med realtidsobservationer av miljöförändringarna på planeten, säger han.

**På forskningsminister** Helene Hellmark Knutssons (S) bord ligger sedan fjolårshösten Rymdutredningen med förslag om en ny nationell strategi. Och förra S-ministern Jan Nygren har utrett frågan om en utbyggnad av rymdraketbasen Esrange. Han kom fram till att staten till en kostnad av 550 miljoner över tre år skulle kunna ge basen kapacitet att placera mindre satelliter i omloppsbana. En sådan satsning skulle enligt Hellmark Knutsson göra att Sverige blir en av tioalet nationer med uppskjutningsförmåga och därmed ge oss plats i de internationella sammanhang där regelverk och uppförandekod för rymdfart beslutas. **Frågan har diskuterats** i regeringens innovationsråd där Johan Rockström sitter. – Genom en satsning på Esrange skulle vi kunna hjälpa till att fylla den "trumpska" luckan och förbättra förmågan

Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar ✨ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar ✨ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar

Kosttillskott  
anpassade  
för vegetarianer  
och veganer

Egen svensk tillverkning  
helhetshalsa.se



HELHETSHALSA  
ett naturligt val

Du får  
5% rabatt  
hos oss om du är  
medlem i SVF och  
Hälsöfrämjandet



MACA

Gryningen  
Stockholms ekologiska hälsobutik  
Folkungagatan 68, Stockholm  
08-641 27 12

**Bragg • organic, ofiltrerad,  
rå äppelcidervinäger med  
den unika "mamman"**



Den unika "mamman" kan endast hittas i raw ofiltrerad äppelcidervinäger och är egentligen den hälsosamma delen av äppelcidervinäger. Bragg äppelcidervinäger är full av kryddig äppelcidervinäger, naturligt välsmakande.

**Bättre Hälsa AB**  
www.vitaminer.nu

LOOK GOOD • FEEL GOOD

EKOLOGISKT &  
*annorlunda*



Naturligtvis  
Stationshuset Hälleknäs

TEL. 0510-54 07 30  
www.naturligtviswebbutik.se



# Trump

att i detalj följa vad som händer på planeten. **Luckan han talar om** handlar bland annat om att USA:s tillträdande president Donald Trump sagt att han tycker att Nasa bör fokusera på rymden, snarare än jorden. Följden riskerar bli kraftigt sänkta anslag till myndighetens klimatforskning, något som skulle bli kännbart för hela världen – som flitigt använder sig av Nasas data. Här anser Rockström att andra länder har ett ansvar att kliva in: – På sätt och vis har vi fått åka lite snålskjuts på USA:s enorma engagemang i satellit-teknologi. I stället för att vara okonstruktivt kritiska är det dags för Europa, Australien, Kanada, Indien och Kina att ta större ansvar. European Space Agency skulle kunna få sin stora renässans nu.

**Möjligen kan Sveriges** inflytande över den här typen av frågor öka när vi nu tar plats i FN:s säkerhetsråd. Johan Rockström framhåller vikten av att lyfta klimatfrågan i termer av säkerhet snarare än miljö: – Det handlar om att ha stabila samhällen. Ska vi ha en chans att undvika konflikt, säkra fred, ha framgångsrika och jämställda samhällen, garantera att vi inte får arabiska vårar, syriska kriser eller afghanska kollapser – då gäller det att gå tillbaka till ett säkert manöverutrymme på planeten. Läget för klimatet är idag så akut att frågan måste få samma dignitet som terror, krig och kärnvapenhantering, menar Rockström. Och för att lyckas bör Sverige ta hjälp av likasinnade.

**Och jo, det finns skäl att ta klimatfrågan på yttersta allvar. Det har inte minst 2016 visat. Det senaste året ser ut att bli det varmaste uppmätta någonsin och på både Arktis och Antarktis har isarna nått rekordlåg utbredning. Så här säger Johan Rockström om Nordpolens oväntat höga hösttemperaturer: – Plötsligt ser vi något som är överraskande och långt utanför alla prognoser. Tidigare och mycket kraftigare än alla trodde. Det finns skäl att vara väldigt orolig över utvecklingen.**

**Det kan vara så**, menar han, att vi närmar oss ett antal så kallade tipping points – tröskelleffekter – där förändringarna i ekosyste-



Johan Rockström Chef för Stockholm Resilience Centre och professor i miljövetenskap vid Stockholms universitet

men riskerar att bli oåterkalleliga och självförstärkande. Å andra sidan, poängterar han, tycks världen tippa över även politiskt. Rockströms upplevelse just nu är att det står och väger. Parisavtalet ratificerades långt tidigare än någon vågat hoppas på och i Kigali följdes Montrealprotokollet (som syftar till att skydda ozonlagret) upp med ett beslut att fasa ut klimatpåverkande vätefluorkarboner. **Samtidigt agerade den** svenska regeringen i strid mot Parisavtalet när den valde att godkänna försäljningen av Vattenfalls brunkolsgruvor. Och nu riskerar USA-valet att backa klimatbandet många årtionden. – Vi lever i en värld av paradoxer. Och det kanske inte är en slump. Det kanske är ett bevis på att vi står där och tippas. I det läget blir det ganska stökigt. Klimatåret 2016 har varit lite av en berg- och dalbana.

## Kallelse till FÖRBUNDSMÖTE i Riksförbundet Hälsofrämjandet 2017

**TID** Söndag den 2 april 2017.  
**PLATS** Hälsohus, Fjällgatan 23 B, Stockholm  
**MOTIONER** Ska vara RHF:s kansli-handa senast 1 mars 2017.  
**ANMÄLAN** Görs till kansliet senast den 1 mars 2017.

### VALBEREDNINGEN - RHF

Du som medlem kan föreslå dig själv eller någon annan medlem som ombud till Förbundsmötet eller ledamot i styrelsen, senast den 1 mars 2017.

Är du intresserad av och har erfarenhet eller viss kunskap om Friluftsförbund och/eller komplementärmedicin. Vill du vara med och bl.a. påverka beslutsfattarna och/eller sprida kunskap om dessa frågor. Har du någon bekant som du tror kan och vill göra en insats inom dessa områden, anmäl honom/henne (fråga först).

Hör av dig till Kurt Svedros,  
kurt@svedros.se,  
Lyktgränd 4, 183 36. Täby.  
Tel. 08-5999 86 16.  
Välkommen med förslag!

## Kallelse till SVF Stockholms årsmöte 2017

**TID**  
Tisdag den 28 februari 2017, kl 14.00.  
**PLATS**  
Hälsohus, Fjällgatan 23 B, Stockholm

Motioner till årsmötet  
måste komma kansliet tillhanda senast den  
8 februari, 2017.

## KALLELSE TILL SVFs RIKSMÖTE ÅR 2017

Svenska Vegetariska Föreningen kommer att hålla årets Riksmöte i Stockholm.

**DATUM** 2 april 2017

**PLATS** Hälsohus, Fjällgatan 23 B, Stockholm.

**TID** Mötet börjar klockan 11.30 och beräknas sluta senast kl 16.  
Motioner till Riksmötet måste komma kansliet tillhanda senast den 1 mars.  
Anmälan om deltagande görs till rikskansliet i Stockholm senast den 1 mars.  
Förfrågningar besvaras via kansliet av Ewa Sangwall, 08-702 11 16.

### VALBEREDNING - SVF

Föreslå kandidater till Riksstyrelsen i Svenska Vegetariska Föreningen.  
Berit Alveskär, sammankallande, 08-634 01 22, 070-719 41 10. Ely Olofsson, 08-583 574 10.



# Varför påverkar vår mat klimatet?

(Vetenskap DN nov. 2015)

## 1. Varför är våra matvanor viktiga för klimatet?

Produktionen av livsmedel står för nästan en fjärdedel av alla utsläpp av växthusgaser. Genom att tänka efter och äta mat som har lågt utsläpp när den produceras kan vi ganska lätt minska klimatpåverkan.

## 2. Hur stora är utsläppen från den mat vi äter i Sverige?

Livsmedel står för utsläpp motsvarande cirka 2 ton koldioxid/person i Sverige. Det är en femtedel av de 10 ton som konsumtionen står för per person här.

## 3. Hur mycket kött äter vi i Sverige?

Vi förbrukar drygt 85 kilo kött per person och år i Sverige, i den vikten ingår ben. När det gäller rent kött äter vi drygt 50 kilo och till det kommer drygt 20 kilo charkuterier som korv och bacon per person. Sedan 90-talet har vår köttkonsumtion ökat med 40 procent. För första gången på många år minskade den något förra året.

## 4. Varifrån kommer utsläppen som har med mat att göra?

Den allra största delen, 80–85 procent, kommer från primärproduktionen, det vill säga odlingen eller uppfödningen. När jorden brukas frigörs lustgas, en väldigt kraftig växthusgas, och idisslande djur som kor och får rapar och fiser metangas, en annan kraftig växthusgas. Även ris ger upphov till utsläpp

av metangas, det beror på att ris odlas i syrefattigt vatten och där bildas metangas när växtdelar bryts ned.

Drivmedel till jordbruksmaskiner släpper ut avgaser. När ny jordbruksmark skapas genom att hugga ner regnskog och annan skog frigörs stora mängder koldioxid.

Transporter och förpackningar av livsmedel står för en mindre del.

## 5. Varför har kött så stora utsläpp?

De höga utsläppen beror på att mycket av den energi som finns i fodret förloras i djurens metabolism. Till exempel går det åt cirka sju kilo foder för att producera ett kilo ätbart griskött. Utsläppen från produktionen av fodret koncentreras alltså i ett kilo kött. De olika djurslagen är olika effektiva på att omvandla foder till kött och utsläppen skiljer sig mycket mellan olika köttslag. Nötkött är klimatvärstingen med sina 26 kilo koldioxidekvivalenter per kilo rent kött, därefter kommer lamm med 21 kilo, gris med 6 kilo och fågel med 3 kilo. Mejerivaror har också höga utsläpp eftersom de kommer från idisslande djur.

## 6. Måste alla bli vegetarianer eller veganer för klimatets skull?

Mat från växtriket har generellt de allra lägsta utsläppen men genom att äta mindre kött och välja ett kött med lägre klimatpåverkan går det att minska utsläppen från mat kraftigt. Även mejerivaror har klimatpåver-

kan så en diet på vegetarisk mat men med exempelvis mycket ost kan också orsaka höga utsläpp.

## 7. Varför är det viktigt att minska matsvinnet?

Eftersom vår mat står för en fjärdedel av de globala utsläppen av växthusgaser är det enormt slöseri av resurser att omkring en tredjedel, 30–40 procent, av livsmedlen slängs.

Mycket är ätbar mat som kasseras, det kan bero på att morötter inte har rätt utseende eller att mat närmar sig bäst före datum. Förutom att spara på klimatet och miljön är det ett slöseri med pengar. Enligt Livsmedelsverket slänger en familj i Sverige mat för i genomsnitt 6 000 kronor per år.

## 8. Vilket land äter mest kött?

USA är det land där man förbrukar mest kött, cirka 124 kilo, per person. I Indien äts 4 kilo och i Kina 58 kilo. I den beräknade vikten ingår ben. Genomsnittet för köttförbrukning i världen ligger på 42 kilo, ungefär hälften av EU:s genomsnitt som är 86. Tittar man på världsdelar förbrukas minst kött i Afrika, 18 kilo. Sedan kommer Asien med 31 kilo, Europa och Sydamerika med 77 kilo, Australien med 113 kilo och Nordamerika med 118 kilo, enligt statistik från Jordbruksverket.

**JANNIKE KIHLEBERG, 2015-11-08**

*Hälsofrämjandet kräver att "Mat och klimatfrågan" kommer upp på dagordningen!*

**KURT SVEDROS**



# AKTIVITETSVECKA

med MARTIN och MAGNUS!

Vår MÅ BRA vecka i Funäsfjällen 2016 blev en succè...

**MARTIN LIDBERG**, tidigare Världsmästare i brottning, vinnare av Let's dance m.m.

samt **MAGNUS NYLANDER**, Medicine doktor, näringsforskare m.m.

leder vår Tränings- och Vandringsvecka i Funäsdalen, 2 till 9 September 2017.

Vi bor på Hotell Funäsdalen med bästa läge mellan sjön och fjällgondolen.

Hotellet erbjuder pool, bastu och relaxavdelning.

Restaurangen serverar frukost och en 3 rätters middag med vegetarisk framtoning.

Daglig matsäck till våra fjällvandringar och aktiviteter. I priset ingår Utflykter, Aktiviteter, Träningsspass, Filmaftnar, Inspirationspass samt Föreläsningar med Martin och Magnus. 2 dagars guidade utflykter till Myskoxecentrum i Tännäs samt besök till Mittådalens sameby.

## Varmt Välkomna

till en färgsprakande fjällvecka med aktivt friluftsliv och hälsa i fokus!

Frågor  
och anmälan  
till Elba vår vandringsledare  
från Form&Hälsa  
tel. 070-734 62 01

E-mail  
info@formochhalsa.se

2 TILL 9 SEPTEMBER 2017

VARMT VÄLKOMNA

TILL EN FÄRGSPRAKANDE FJÄLLVECKA

MED AKTIVT FRILUFTSLIV OCH HÄLSA I FOKUS



Martin Lidberg,  
färdledare och  
föredragshållare



Magnus  
Nylander,  
färdledare och  
föredragshållare



Elba Pineda,  
färdledare



Kurt Svedros,  
föredragshållare

# Stavmilen

ett HÄLSOPROJEKT i tiden

Arrangör:

**FORM & HÄLSA**  
• STEGET TILL ETT FRISKARE LIV •



Lördagen den 6 Maj 2017 kl. 11:00  
Sandhamnsgatan 63A Stockholm-Gärdet

Start & mål  
Vi stavar 5 eller 10 kilometer



Deltagaravgift: 130 kr

Hälsokällans medlemmar  
och Hälsas prenumeranter: 100 kr

Anmälan via  
[www.formochhalsa.se](http://www.formochhalsa.se)

Fina utlovningspriser

**Välkommen!**

Samarbetspartners:





# En tyst epidemi

**Det är tydligen inte bara negativt för klimatet med alla semesterresor ut i världen utan även resistenta tarmbakterierna kan följa med hem och ställa till problem för familjemedlemmar. Denna utveckling, borde kräva mer information före resan och förebyggande insatser t ex med LactiPlus eller stärka immunförsvaret i allmänhet innan resan. Det verkar även som att det är viktigt att välja resmål. /RED.**



Varje år flyger omkring 13 miljoner personer utomlands från svenska flygplatser. Många kommer tillbaka med resistenta tarmbakterier. Bakterierna kan till exempel finnas på händerna eller i mat eller dryck, säger infektionsläkaren Martin Angelin.

Prover som togs innan ett hundratal blivande läkare, tandläkare eller sjuksköterskor åkte utomlands för studier eller praktik visade att 7 procent hade antibiotikaresistenta tarmbakterier. När de kom tillbaka från resan, hade andelen ökat till 35 procent. De flesta av de drabbade hade varit i Asien. – En del blev väldigt bekymrade, berättar infektionsläkare Martin Angelin som gjorde studien i samarbete med forskarkollegor vid institutionen för klinisk mikrobiologi vid Umeå Universitet. Resultaten baseras på enkätstudier och presenterades i Angelins avhandling i medicin 2015.

## Resmålet viktigaste riskfaktorn

Bakterier som har förmåga att inaktivera klassiska antibiotika som penicilliner, monobaktamer och cefalosporiner, upptäcktes i tarmfloran hos befolkningen först i Spanien och sedan Portugal i början av 2000-talet. Dessa resistenta tarmbakterier kallas ESBL-bakterier, där ESBL är samlingsnamnet för över 500 olika enzymer som kan bryta ner antibiotika. Riskländer. Undersökningar visar att 79 procent av besökarna till Indien kom hem med antibiotikaresistenta tarmbakterier. Motsvarande siffror för Egypten är

50 procent och Thailand 22 procent. Källa: Vårdguiden.

Förekomsten av ESBL-bakterier var till en början låg men har fortsatt att öka kraftigt. De geografiska skillnaderna är stora – 5 till 10 procent av befolkningen i Europa bär på ESBL-bakterier, över 60 procent i Sydostasien vilket syns i resultaten i studien vid Umeå Universitet. Ingen av de undersökta studenterna som åkte till andra världsdelar kom hem med resistenta bakterier. ESBL-bakterier i tarmen ger inga symtom men kan orsaka till exempel urinvägsinfektion och blodförgiftning när de hamnar på fel ställe. De typer av antibiotika som vanligen används för att behandla sådana infektioner är inte verksamma mot ESBL-bakterier. Sverige har jämfört med många andra länder en lägre användning av antibiotika bland både djur och människor och mindre bekymmer med resistenta bakterier. Men även här ökar de resistenta bakterierna och orsakar problem. – ESBL-bakterierna var förr en raritet men är idag en realitet, kommenterar Martin Angelin.

ESBL står för "extended spectrum beta-lactamases", en sorts enzymer som bryter ner de viktiga antibiotikatyperna penicilliner och cefalosporiner. Bakterier som bildar ESBL är motståndskraftiga (resistenta) mot dessa läkemedel.

## Tyst epidemi

De flesta märker inte att de bär på resi-

stenta bakterier. Från födseln och hela livet igenom bär vi alla på bakterier på huden, i våra luftvägar och i tarmen. Dessa bakterier utgör vår så kallade normalflora och gör mycket nytta. Om resistenta bakterier kommer in i normalfloran behöver bäraren inte bli sjuk av dem, men kan däremot sprida resistenta bakterier vidare.

## Ta inte antibiotika när du ska resa!

När du tar antibiotika slås vanliga bakterier i tarmfloran ut. Det ger resistenta tarmbakterier fördel. Antibiotikaresistenta bakterier kan ge olika former av infektioner, till exempel blodförgiftning, urinvägsinfektion, hudinfektion, hjärtklaffinfektion, skelettinfektion – infektioner som blir mycket svåra att behandla när inte antibiotika fungerar. Exakt hur det går till när människor blir koloniserade av resistenta bakterier vet forskarna inte, men bakterierna kan finnas på händerna eller i mat och dryck. Före avresan blev studenterna uppmanade att bland annat tvätta händerna ofta, bara äta mat som serveras rykande varm och enbart dricka vatten som har kokats. Men reseråden räckte inte. Sju av tio studenter drabbades av resediarré, vilket i sig är en riskfaktor för att bli koloniserad med resistenta tarmbakterier (eftersom de lättare får fäste när den egna tarmfloran är utslagen). Antibiotika kan kurerat diarrén men ökar samtidigt risken för resistens. – Man bör om möjligt undvika



antibiotikabehandling utomlands, tycker Martin Angelin, eftersom användning av antibiotika ökar risken för utveckling och spridning av resistenta bakterier.

### Kan överföras inom familjen

Varje år flyger omkring 13 miljoner personer utomlands från svenska flygplatser. Många kommer tillbaka med resistenta bakterier. Friska individer påverkas inte av att vara bärare, men bakterierna kan överföras till familjemedlemmar, som kanske inte är lika motståndskraftiga. - Den som nyss varit i områden med en hög andel resistenta bakterier bör tala om det för sin läkare, eftersom det kan påverka val av antibiotika, säger Martin Angelin.

**TEXT: CARIN MANNBERG-ZACKARI,  
PÅ UPPDRAG AV FORSKNING.SE**

## Skydda dig från smitta på resan

Ät väl genomstekt eller kokt mat, undvik råa skaldjur och rå fisk samt mat som stått framme länge. Skala eller skölj frukt. Tvätta alltid händerna innan du äter. Välj vatten från obrutna plast- eller glasförpackningar alternativt kokat vatten. Massage på stranden är en högriskaktivitet. Resistenta hudbakterier sprids lätt den vägen. Det räcker med en liten skråma i huden för att bakterierna ska få fäste och bakterierna går inte att duscha bort efteråt. Väg noggrant för- och nackdelar med planerad vård eller operationer utomlands. Medicinsk turism, till exempel skönhetsoperationer i lågprisländer blir allt vanligare men innebär stora risker. Avvakta med resan om du tror att du kan komma att behöva uppsöka vård utomlands. Om du har ett nedsatt immunförsvar kan det vara bra att diskutera med din läkare innan du bokar en resa. Fundera innan du reser med spädbarn till högriskländer. Spädbarn har inte samma motståndskraft som vuxna och har också svårare att klara av uttorkning och svåra infektioner.

**/KÄLLA: VÄRDGUIDEN**



## Här är de viktigaste miljöfrågorna

Tidningen the Guardian har listat de områden inom miljö som kommer att få mest uppmärksamhet under det kommande året.

När förhandlingarna om Brexit sätter igång på allvar kommer de att påverka både Storbritannien och EU. Brittiska bönder kommer att påverkas av minskat jordbruksstöd och det finns en chans att politikerna försöker rulla tillbaka eller förhandla bort det naturskydd som finns inom ramen för EU:s miljölagar. I så fall kommer de dock att möta ett starkt motstånd från allmänheten.

Luftföroreningar blir en viktig fråga i Europa. I Paris väntas flera dagar där trafiken begränsas till hälften för att man ska få ner de höga halterna luftföroreningar. I Storbritannien kommer regeringen, i enlighet med ett domstolsbeslut, att behöva lansera en plan för hur man ska klara av att hålla sig till EU:s gränsvärden.

Fler städer kommer att följa Paris, Madrid, Aten och Mexiko City och förbjuda dieselfordon i stadskärnorna, samtidigt kommer fler städer att satsa på att bli fossilfria inom 30 år.

Fortfarande håller världen andan i väntan på att se om Donald Trump kommer att dra tillbaka USA från Parisavtalet. Om USA drar sig ur kommer Kina att bli det land som tar över ledarskapet när det kommer till klimatfrågor. USA kommer i så fall att hamna i onåd bland de länder som följde Obamas ledarskap under förhandlingarna inför klimatavtalet 2015. Med Trump som

president väntar sig många amerikanska klimatforskare att få se forskningsanslag indragna.

Under 2016 såg vi hur väderfenomenet "El Niño" värmdde upp Stilla havet och bidrog till torka och höga temperaturer i stora delar av Afrika, Latinamerika och Sydöstra Asien. Under 2017 kan vi vänta oss att ett svagare fenomen än El Niño, kallad "La Niña", kyler ner Stilla havet med mer nederbörd och svalare temperaturer än vanligt på stora delar av jordklotet.

Förlusten av djurarter förväntas fortsätta under 2017. Trots att fler och fler djur hamnat på Internationella Naturvårdsunionens röda lista, och trots att man arbetar aktivt för att motverka tjuvjakt och olaglig handel med djur och djurdelar så hotas fler arter av utrotning. Under 2017 gäller det bland annat orangutangen från Borneo, den sydkinesiska tigern, jätteuttern, Amur-leoparden, den svartfotade illern och Darwinräven.

Havsskyddet kommer att hamna högt upp på den politiska agendan i och med FN:s första havskonferens som arrangeras i juni. Fokus kommer att ligga på plasten i havet, överfisket, effekterna av klimatförändringarna och behovet av fler marina nationalparker.

**27/12-16 LINA ROSENGREN**  
[lina.rosengren@aktuellhallbarhet.se](mailto:lina.rosengren@aktuellhallbarhet.se)



# RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



## L = Butiken har livsmedel

| Butik                                                  | L | Adress                                                                   | Ort          | Tel           | Rabatt             |
|--------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------|--------------------|
| Källan Ekobutik                                        | L | Tunnlandsv 58                                                            | Bromma       | 08-25 43 60   | Endast på livs 7%  |
| Hälsotek                                               |   | S. Storgatan 6                                                           | Eksjö        | 0381-134 60   | 10%                |
| Ekodirekt www.ekodirekt.se                             |   | L G.a Tyresöv. 374                                                       | Enskede      | 08-600 15 20  | 5%                 |
| Life Din Hälsobutik                                    | L | Västergatan 5                                                            | Eslöv        | 0413-102 67   | 10%                |
| Flemingsbergs Hälsokost                                | L | Flemingsbergs Centrum                                                    | Flemingsberg | 08-711 15 16  | 10%                |
| Hälsokraft                                             | L | Flanör Nygatan 21                                                        | Gävle        | 026-12 83 33  | 10%                |
| Gröna Boden AB                                         | L | Vasaplatsen 13                                                           | Göteborg     | 031-13 88 88  | 10%                |
| Homeopaticentrum Hälsobutik                            |   | Koopmansgatan 3                                                          | Göteborg     | 031-681 14 90 | 10%                |
| Hälsokapellet                                          |   | Kapellplatsen 1                                                          | Göteborg     | 031-20 30 99  | 10%                |
| Hälsokost Solrosen AB                                  | L | Solrosgatan 5                                                            | Göteborg     | 031-25 32 89  | 10%                |
| Kortedala hälsobutik                                   |   | Kortedala torg 8                                                         | Göteborg     | 031-46 51 10  | 10%                |
| Kvilles Hälsokost                                      | L | Villettorget 16                                                          | Göteborg     | 031-51 53 66  | Endast på livs 10% |
| Linnéplatsens Hälsocenter                              |   | Linnégatan 76                                                            | Göteborg     | 031-13 84 88  | 10%                |
| Wieselgrensplatsens Hälsokost                          | L | Konvaljag 2                                                              | Göteborg     | 031-22 96 70  | 10%                |
| Hälsokraft                                             | L | Gallerian Fyren                                                          | Hudiksvall   | 0650-122 60   | 10%                |
| Lenas Hälsokost                                        | L | Storgatan 4 B                                                            | Hyltebruk    | 0345-175 75   | 10%                |
| Naturligtvis, www.naturligtvishallekis.se              | L | Stationshuset Hälleki                                                    | Hälleki      | 0510-54 07 30 | 10%                |
| Life Hälsa för alla                                    |   | Högdaölgängen 26                                                         | Högdaölen    | 08-647 10 08  | 10%                |
| Inga-Lills Vitalbod                                    |   | Västra Vägen 60                                                          | Hönö         | 031-96 58 10  | 10%                |
| Järpens Hälsokost                                      |   | Strandvägen 8                                                            | Järpen       | 0647-611 015  | 10%                |
| Hälsoteket                                             | L | Smedjegatan 15                                                           | Jönköping    | 036-71 59 59  | 10%                |
| Life Hälsobutiken                                      |   | Duvanhuset                                                               | Karlstad     | 054-10 03 11  | 10%                |
| Sofimar, ekobutik, www.sofimar.se                      | L | Järnvägsgatan 9                                                          | Karlstad     | 070-172 58 38 | 10%                |
| Kinna Hälsokost                                        |   | Stationsgatan 8                                                          | Kinna        | 0320-136 80   | 5%                 |
| Life Hälsobutiken                                      | L | Limstagan 1                                                              | Kramfors     | 0612-136 70   | 5%                 |
| Leksands Hälsokost                                     | L | Hantverkaregatan 5 B                                                     | Leksand      | 0247-129 70   | Endast på livs 10% |
| Life Hälsobutiken                                      | L | Nya Stadens Torg 11                                                      | Lidköping    | 0510-201 44   | 10%                |
| Life Hälsokost                                         | L | Linnégatan 45                                                            | Limhamn      | 010-543 38 24 | 10%                |
| Life Hälsokost                                         |   | Linnégatan 24                                                            | Limhamn      | 010-543 36 45 | 10%                |
| Bio Sols Hälsobutik                                    |   | Ekholmens Centrum                                                        | Linköping    | 013-15 75 52  | 10%                |
| Dermanord                                              |   | Davidshallsg 2                                                           | Malmö        | 040-611 52 00 | 10%                |
| Dr Wallacks Hälsoprodukter                             |   | Krusegränd 42 C                                                          | Malmö        | 070-423 09 50 | 10%                |
| Green Queen, www.greenqueen.eu                         |   | Nobelv 30/Simrishamnsg 42                                                | Malmö        | 070-694 53 12 | 10%                |
| Hälsobutiken Må Bra                                    |   | Sallerupsv 2                                                             | Malmö        | 040-93 71 20  | 10%                |
| Jarls Hälsokost                                        | L | Davidshallsgatan 7                                                       | Malmö        | 040-611 76 55 | 10%                |
| Nature, Caroli city                                    |   | Storakvarngatan 57                                                       | Malmö        | 040-23 61 40  | Över 200 kr 10%    |
| ABC Hälsokost                                          |   | Urbergsgatan 90                                                          | Norrköping   | 011-16 20 90  | 5%                 |
| Hälsopunkten                                           | L | Gamla Rådstugug 36                                                       | Norrköping   | 011-23 89 00  | 5%                 |
| Life Hälsobutiken                                      |   | Rådhusgatan 26                                                           | Nässjö       | 0380-183 90   | 10%                |
| Hälsögården                                            |   | Uddmansgatan 11                                                          | Piteå        | 0911-21 16 26 | 10%                |
| Center för Helhet & Hälsa<br>helhetscenter@hotmail.com |   | Långrevsg. 72                                                            | Saltsjöbaden | 070-499 90 81 | 10%                |
| Skurups Hälsokost                                      | L | Järnvägsg 7                                                              | Skurup       | 0411-432 40   | 10%                |
| Gryningen                                              | L | Folkungagatan 68                                                         | Stockholm    | 08-641 27 12  | 5%                 |
| Gröna Hörnet AB                                        | L | Nybrogatan 48                                                            | Stockholm    | 08-661 52 06  | 10%                |
| Herbamin                                               | L | Gullmarsplan 1                                                           | Stockholm    | 08-91 04 74   | 10%                |
| Lifeland AB                                            | L | Norttullsgatan 25 A                                                      | Stockholm    | 08-33 78 78   | 10%                |
| Naturbageriet Sattva                                   |   | Krutmakargatan 27 A                                                      | Stockholm    | 08-669 93 93  | 10%                |
|                                                        |   | Stora Nygatan 6                                                          | Stockholm    | 08-21 00 86   | 10%                |
|                                                        |   | Fleminggatan 11                                                          | Stockholm    | 08-654 68 69  | 10%                |
| Pierias Livs Saluhallen                                | L | Hötorget                                                                 | Stockholm    | 08-21 43 84   | 10%                |
| Primör                                                 | L | Timmermansg 19                                                           | Stockholm    | 08-702 06 18  | 10%                |
| Hälsokostbolaget                                       | L | Norra Hamngatan 9 B                                                      | Strömstad    | 0526-600 68   | 10%                |
| Leruddens Ekologiska                                   | L | Kärsta Skola Stödev. 59                                                  | Stöde        | 0691-101 44   | 10%                |
| Butik Vitamin                                          | L | Medborgargatan 32                                                        | Sundsvall    | 060-156900    | 10%                |
| Végétale Scandinavie                                   |   | Köpmang 18                                                               | Sundsvall    | 060-12 40 65  | 10%                |
|                                                        |   | Ekologiska tova de handgjorda produkter, www.greenmama.se, internetbutik |              |               |                    |
| Life Hälsobutiken                                      | L | Magasinsgatan 6                                                          | Säffle       | 0533-100 40   | 10%                |
| Carins Hälsobod                                        |   | Skolhusgatan 3                                                           | Söderhamn    | 0270-702 15   | 10%                |
| Hildes Hälsokost-Fotvård                               | L | Myggdalsvägen. 30                                                        | Tyresö       | 08-742 10 19  | 5%                 |
| Life Hälsobutiken                                      | L | N. Drottninggatan 5                                                      | Uddevalla    | 0522-128 27   | 10%                |
| Visby Hälsokost (Cikoria)                              | L | Södeväg 6                                                                | Visby        | 0498-24 00 83 | 5%                 |
| Gröna Gävan                                            | L | Nygatan 14                                                               | Ö-vik        | 0660-855 20   | 10%                |

## Restauranger, Caféer o Catering

|                                |                           |           |               |                |
|--------------------------------|---------------------------|-----------|---------------|----------------|
| 7 art fiket (på Hagabion)      | Linnégatan 21             | Göteborg  | 031-42 63 32  | 5%             |
| Gröna Ekologisk Caf et.        | Nordenskiöldsgatan 7 A    | Göteborg  | 031-704 88 23 | 50% Grön Drink |
| Lewins f.d Mr Vitamin catering | Linnégatan 22             | Limhamn   | 040-16 17 10  | 10%            |
| Green Queen, www.greenqueen.eu | Nobelv 30/Simrishamnsg 42 | Malmö     | 070-694 53 12 | 5%             |
| Vegeg rden                     | R rsj gatan 23            | Malmö     | 040-611 38 88 | 10%            |
| Hermans H jdtare               | Fjällgatan 23 B           | Stockholm | 08-643 94 80  | 10%            |
| Legumes                        | Hornsgatan 80             | Stockholm | 08-669 35 35  | 10%            |
| Seyhmus vegetariska            | Varvsgratan 29            | Stockholm | 08-658 55 55  | 10%            |
| Fr jas Sal, www.frojassal.se   | B verns Gr nd 24          | Uppsala   | 070-788 68 43 | 10%            |

## Egenvård

|                                                    |                    |               |               |        |
|----------------------------------------------------|--------------------|---------------|---------------|--------|
| Andevid Kurs- o Researrang r AB, Bystugev. 9       | Leksand            | 0708-69 22 55 | 300 kr/resa   |        |
| kurortsresor med mindfulness, www.andevid.se,      |                    |               |               |        |
| 4WellnessSweden, tillskott kurser                  | Sjöbacken 34       | Hässelby      | 070-586 16 29 | 10%    |
| www.4WellnessSweden.se                             |                    |               |               |        |
| Arnel fs massage, friskvård, rehab                 | Sirapsv. 3         | Hökarängen    | 070-497 31 55 | 10-20% |
| EcoBeauty by Sofimar                               | Järnvägsg 9        | Karlstad      | 070-172 58 38 | 10%    |
| www.sofimar.se                                     |                    |               |               |        |
| Anette Einar, Homeopati, massage                   | Forsa Bruk         | Katrineholm   | 070-214 20 20 | 10%    |
| Kognitivt samtal, kostillskott                     |                    |               |               |        |
| Reikicentrum Lidköping                             | Fabriksg. 4        | Lidköping     | 070-130 44 24 | 10%    |
| www.reikicentrum.se                                |                    |               |               |        |
| SannBalans, vägledning, healing                    | distansbehandling  | Malmö         | 070-228 10 68 | 10%    |
| www.sannbalans.se                                  |                    |               |               |        |
| Elisabeths Friskvård, massage                      |  st nsv 69         | Malmö         | 040-16 02 92  | 10%    |
| www.elisabethsfriskv rdspraktik.se                 |                    |               |               |        |
| Lilian Sy homeopati och zonerapi                   | Ekudden            | Nacka         | 070-664 62 13 | 10%    |
| www.liliansy.se                                    |                    |               |               |        |
| N sunds Detox & Hälsocenter                        | Arekullev gen 1    | N sund        | 0304-240 43   | 10%    |
| www.nosundsahlsocenter.se                          |                    |               |               |        |
| Center för Helhet & Hälsa                          | L ngrevsg. 72      | Saltsjöbaden  | 070-499 90 81 | 10%    |
| helhetscenter@hotmail.com                          |                    |               |               |        |
| R sunda kiropraktik Eko Aloevera                   | Toltv. 4 B         | Solna         | 070-842 39 97 | 10%    |
| www.chiroform.se                                   |                    |               |               |        |
| Sundhetskompaniet - massage                        | Kungsholmsgatan 40 | Stockholm     | 073-747 00 20 | 10%    |
| www.sundhetskompaniet.se                           |                    |               |               |        |
| Hj rkr ft-Rosenmetoden                             | Åsögatan 155       | Stockholm     | 070-631 24 36 | 10%    |
| Arnel fs massage, friskvård, rehab                 | Jungflug. 18       | Stockholm     | 070-497 31 55 | 10-20% |
| Carina Lingman, ansikts/foamassage                 | Havreg. 10         | Stockholm     | 073-980 79 33 | 20%    |
| Althea Hudv rd & Livsstil                          | Bergsundsg. 16     | Stockholm     | 070-934 92 12 | 5%     |
| www.althealivsstil.se                              |                    |               |               |        |
| Zonsense Kroppsterapi                              | Frejgatan 58       | Stockholm     | 073-813 17 49 | 20%    |
| www.zonsense.com                                   |                    |               |               |        |
| Green Mama hudv rdsprod rysk hälsokost, Köpmang 18 |                    | Sundsvall     | 060-12 40 65  | 10%    |
| www.greenmama.se                                   |                    |               |               |        |

## H ls hem

|                                 |                          |         |             |                  |
|---------------------------------|--------------------------|---------|-------------|------------------|
| Masesgården, www.masesgarden.se | Siljansn sv. 211 Grytn s | Leksand | 0247-645 60 | 25% på hel vecka |
|---------------------------------|--------------------------|---------|-------------|------------------|

## Kurser

|                              |                             |              |               |                |
|------------------------------|-----------------------------|--------------|---------------|----------------|
| Yogak llan-Friskvård i Borås | Torgilsgatan 23             | Borås        | 070-728 70 07 | 10% på 10-kort |
| Center för Helhet & Hälsa    | L ngrevsg. 72               | Saltsjöbaden | 070-499 90 81 | 10%            |
| helhetscenter@hotmail.com    |                             |              |               |                |
| Atelje Nära konstkurser      | Upplandsgatan 9             | Stockholm    | 08-441 00 40  | 10%            |
| Levande Föda Kur & Kursgård  | Se hemsida eller ring mobil |              | 0735-744 377  | 10%            |
| www.levandefoda.se           |                             |              |               |                |

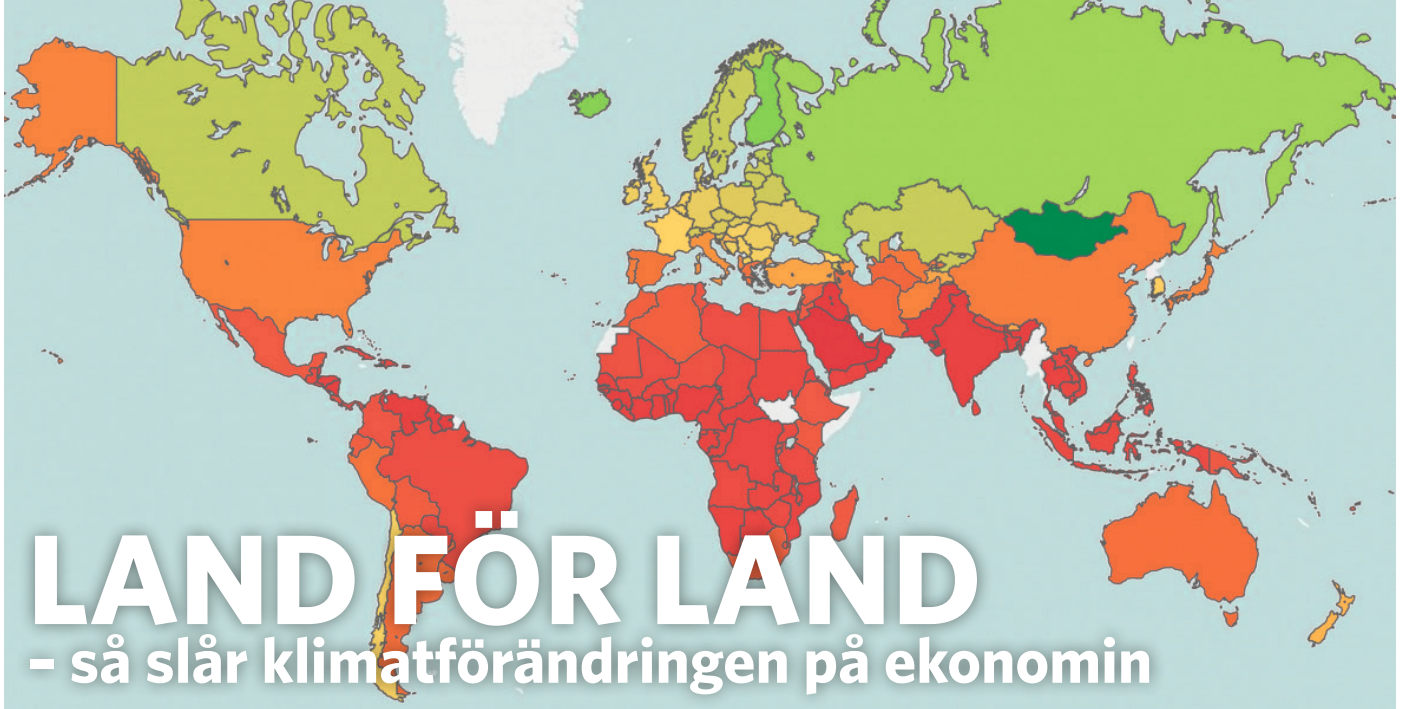
## Övrigt

|                                     |                          |             |              |                     |
|-------------------------------------|--------------------------|-------------|--------------|---------------------|
| Blue Turtle                         | Dr Hjort gata 4 A        | Göteborg    | 031-41 97 30 | Ej på postorder 10% |
| Ocean Sport,                        | N tbutik f r sportkläder | Helsingborg | 0733-666 111 | 20%                 |
| oceansport.se@telia.com             | www.oceansport.se        |             |              |                     |
| FK Humlans klubbstuga - utthyrdning | Flatensj n - Tyresö      | Stockholm   | 08-777 19 94 | 10%                 |
| www.fkhumlan.org                    |                          |             |              |                     |

## Resor

|                                                        |                        |                  |               |             |
|--------------------------------------------------------|------------------------|------------------|---------------|-------------|
| Andevid Kurortsresor, se också "Egenvård", Bystugev. 9 | Leksand                | 0708-69 22 55    | 300 kr/resa   |             |
| www.andevid.se                                         |                        |                  |               |             |
| Svenska H lsoresor                                     | Klunkens backe 7, 3 tr | Kalmar           | 0346-233 40   | 200 kr/resa |
| www.svenskahalsoresor.se                               |                        |                  |               |             |
| Sundqvists Resor                                       | Bussplan               | Mariehamn,  land | 020-795 095   |             |
| www.vandringsresor.com 5%                              |                        |                  |               |             |
| Wi-resor                                               | Birger Jarlgatan 41 A  | Stockholm        | 0771-14 30 30 | 5%          |
| www.wiresor.se                                         |                        |                  |               |             |





# LAND FÖR LAND

## - så slår klimatförändringen på ekonomin

Klimatförändringarna kommer att få stora effekter för den ekonomiska tillväxten i världen och effekterna kommer att slå ojämnt. Medan de rikare länderna blir allt rikare, kommer de fattiga att bli allt fattigare. Det visar en grupp amerikanska forskare som studerat klimatförändringarnas effekt på ekonomin.

Det finns många anledningar till att extrem hetta är dåligt för ekonomin, några av de viktigaste kan spåras till det mänskliga beteendet. När det är för varmt blir människor mindre produktiva och vid extrem hetta kan det vara omöjligt att arbeta överhuvudtaget. Tidskriften MIT Technology Review har uppmärksammat en grupp forskare vid universiteten Stanford och Berkley som tittat på historiska data för att få kunskap om hur temperaturen påverkar olika aspekter av ekonomin. Forskarna drar slutsatsen att den genomsnittliga globala inkomsten vid århundradets slut kommer att ligga 23 procent lägre än den hade gjort utan klimatförändringar. Men de negativa effekterna av en uppvärmd värld kommer att vara ojämnt fördelade. Medan ett antal nordliga länder som Ryssland och stora delar av Europa och Kanada kan tjäna på höjda temperaturer så blir effekterna fatala för stora delar av Afrika, Latinamerika och Asien.

Enligt Solomon Hsiang, professor på Berkley och en av de som undersöker klimatförändringarnas effekter på världsekonomin, så kommer vi att få se en massiv omstrukturering av världsekonomin, de redan rika länderna kommer att bli allt rikare, medan de fattiga länderna blir fattigare. Redan 2050 kommer effekterna att vara tydliga. Stora delar av det södra halvklotet kommer att ha ett klimat som är för varmt för att man ska kunna ha en gynnsam ekonomisk tillväxt. Vid århundra-

dets slut kommer medelinkomsten bland de 60 procent av världens fattigaste att ligga 70 procent lägre än den hade gjort utan klimatförändringarna.

Klimatförändringarna kommer att få många andra konsekvenser, som extrema väderhändelser av olika slag, och de kommer också att påverka ekonomin negativt, men genom att studera enbart temperaturen kan Solomon Hsiang och hans kollegor ändå skapa sig en bild av hur den ekonomiska utvecklingen kommer att se ut om några få decennier. Till skillnad från extremväder vars effekt är svårare att förutsäga så har stigande temperaturer en relativt konstant effekt på olika faktorer som driver ekonomin. När temperaturerna ökar till mellan 20 och 30 grader så sjunker såväl skördarna som tillgången på arbetskraft och arbetarnas produktivitet dramatiskt. Även i de rikaste och mest tekniskt avancerade länderna kommer man att känna av de negativa effekterna menar Hsiang, som hänvisar till studier som visat att en dagstemperatur på över 30 grader, i ett genomsnittligt county i USA, kostar 20 dollar per medborgare i förlorad inkomst.

Att temperaturen påverkar produktiviteten är inte ett okänt fenomen. Redan i början av 1900-talet gjordes studier för att förstå vilken som var den optimala temperaturen för fabriksarbetare och soldater. Men tillgången på historiska data, i kombination med mer avancerad teknik för dataanalys gör det möjligt att jämföra den ekonomiska utvecklingen i olika länder med medeltemperaturen från 1960 till 2010. På så sätt kan man se hur klimatförändringarna kommer att påverka den ekonomiska tillväxten under resten av århundradet om utvecklingen fortsätter på samma sätt.

Även om klimatförändringarnas effekt på världsekonomin är det forskningsområde som rörer störst uppmärksamhet, finns det också andra effekter av temperaturhöjningarna som fler borde intressera sig för menar Solomon Hsiang. Han och hans kollegor har undersökt hur det mänskliga beteendet påverkas av höjda temperaturer och man har kommit fram till att det har negativa effekter för hälsan, såväl som för socialt beteende där man kan konstatera att höga temperaturer leder till ökat våld och dödlighet.

### Vinnare och förlorare bland världens länder 2099

Klimatförändringarna väntas få stor påverkan på den globala ekonomin men effekterna kommer att vara ojämnt fördelade. Medan temperaturökningarna kommer att gynna ekonomin i vissa länder, kommer de att få fatala konsekvenser för andra. Här är de länder som blir de största vinnarna och förlorarna år 2099, om utvecklingen fortsätter som idag.

#### Vinnare:

1. Mongoliet BNP + 1413 procent
2. Finland BNP + 516 procent
3. Island BNP + 513 procent
4. Ryssland BNP + 419 procent
5. Estland BNP + 259

#### Förlorare:

1. Saudi Arabien BNP -96
2. Oman BNP -94
3. Irak, Pakistan BNP -93
4. Nicaragua, Surinam, Guinea, Indien BNP -92
5. Venezuela, Guyana, Nigeria, Benin, Elfenbenskusten, Sierra Leone BNP -91

**3 JANUARI 2017 LINA ROSENGREN**  
[lina.rosengren@aktuellhallbarhet.se](mailto:lina.rosengren@aktuellhallbarhet.se)

# Tidigare överläkaren på Tallmogården

- borde blivit utnämnd till professor i komplementärmedicin!

**KARL-OTTO FÖDDES 1930** i Tyskland inom en läkarfamilj, med en sträng fader. Han skadade sig tidigt som barn i foten på en glasruta. Det var osäkert om han skulle få behålla foten, men man lyckades ordna skadan. Men ett visst besvär har Karl-Otto alltid haft sedan dess när han går. Nu vid fyllda 85 så har foten påverkat honom mer, så han råkade ramla och slog i höften. Därför sitter han i rullstol men är i övrigt pigg. Tyvärr får man inte den rehabiliteringshjälp som behövs i sjukvården idag - bl.a. med gångträning. Så han flyttade från sitt hus med trappor och en brant tomt till ett äldreboende. Han får bra vegetarisk mat och trivs bra med personalen och sitt rum.

I december var vi några som hälsade på honom bl. a. Theo Wikström, (samtalar med Karl-Otto på bilden), Ivo Henriksson, Wilhelm Jülke och undertecknad, Kurt Svedros. Han blev glad att träffa oss märkte jag då han vinkade och sken upp på långt håll när han såg oss. Vi pratade om gamla tider och han har fortfarande kvar sitt goda humör och minns det mesta som vi tog upp vid samtalet.

Jag har haft kontakt och samarbetat med Karl-Otto ända sedan 1950-talet. Ett minne var när han låg i "lumpen" på Sjökrigsskolan i Näsby Park i Täby. Då kom han en dag upp och hälsade på mig i mina föräldrars hus i Roslags Näsby. Det blev en intressant träff, med grahamsbullar och saft. Han åkte Vespa (som var nytt och modernt då) så innan han åkte tillbaka till Sjökrigsskolan fick min syster åka en sväng runt Roslags Näsby. Sedan har vi under åren ordnat kurser, föredrag m.m. Redan på Hälsohemmet Kiholm var han vår läkare samtidigt som han var Stadsläkare i Södertälje (1960-1972). När vi flyttade till Tallmogården i Dalarna så följde Karl-Otto med. Förutom läkare på Tallmogården så var han barnläkare i Sunnansjö en period i början. Sedan blev belastningen för hög på

hälsohemmet. Han är nog en av de bredast utbildade läkare som finns i vårt land. Bl.a. i biologisk medicin och ett stort antal kurser med praktik i Tyskland. De ligger än idag långt före Sverige när det gäller komplementär medicin, homeopati, badterapi m.m. Han var en mycket uppskattad skribent och föredragshållare. Med sitt stora kunnande och långa erfarenhet, så kan Karl-Otto än idag ge ett och annat hälsotips till vänner och kamrater på äldreboendet.

Från en intervju med Karl-Otto gjord av Lotta Skoglund för ProSana saxar jag en del, för att visa hans storhet och ge både gamla medlemmar och nya en bild av en av Sveriges stora hälsopionjärer bredvid Are Waerland (grundaren av Hälsofrämjandet) som tillsammans med Karl-Otto, dels gav svenska folket kunskap om råkostens betydelse för hälsan och som en viktig del i förebyggandet av sjukdomar.

## Intervju med Karl-Otto Aly

Karl-Otto Aly, nestorn bland svenska komplementärmedicinare, har fyllt 75 och alla hans åldrar finns närvarande i honom samtidigt. Den plirige och busige lillgrabben tittar fram titt som tätt. Det skarpa intellektet och logiken är närvarande. Den varmt inkännande och vise gamle hövdingen i honom dominerar. På hans mottagning i Hälsans Hus över ett glas Pro Viva Active ser vi bakom honom i bokhyllan bl.a. Naturläkemedelsboken med nyheter om antioxidantforskning och skolmedicinens FASS. Vårt möte blir som en kajakfärd i okända vatten. Det blåser upp och mojar, glider vidare på rutin en stund och kräver plötsligt en total närvaro och känsla för nuet.

-Jag hade en svår barndom med krig, bomber, stryk och förluster. Det skadade mig på djupet. Jag har gått i psykoterapi för att komma till rätta med mig själv. Men min svåra

barndom påverkar mig fortfarande. - Under min ungdom kom jag att ifrågasätta mina villkor och rådande förhållanden. Jag har alltid därefter konsekvent försökt att leta efter sanningen, samtidigt som jag starkt misstror alla som säger sig ha hittat den. Och jag lärde mig att vara "förbannat duktig" för att duga. Hans bakgrund lärde honom senare att som färdig doktor lyssna till hela människan, fråga efter hela hennes berättelse, inte bara enstaka symtom.

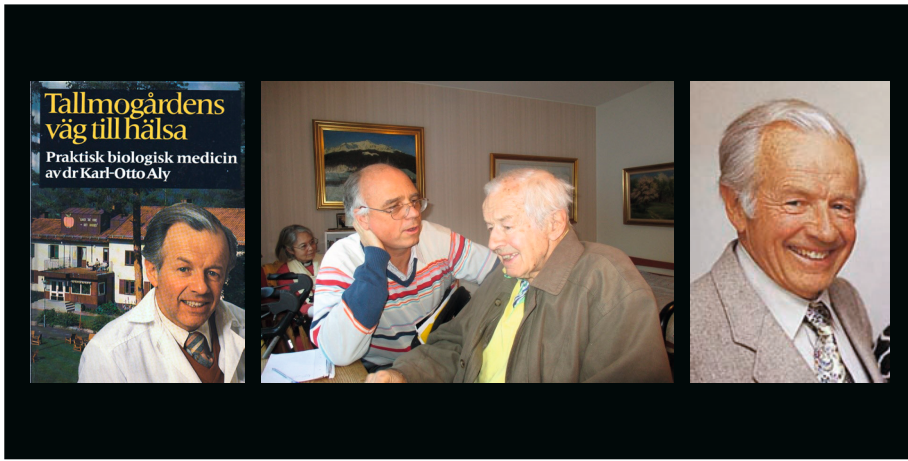
## Hälsorörelse och buddism

Hans intresse för naturmedicin vaknade redan under läkarstudierna. Han kom i kontakt med hälsorörelsen och buddismen. Han lärde sig vikten av kärlek och vördnad för livet och respekt för allt levande. - Jag lärde mig att göra det bästa jag kan och vara ärlig mot mig själv och andra. Det är viktigare än berömmelse och världslig framgång.

**- Även om ett och annat i Are Waerlands hälsofilosofi visat sig inte vara helt rätt, så är grunden ändå rätt, säger Karl-Otto. Sjukdom är resultatet av många olika orsaksfaktorer som ärftlighet, olämplig kost, miljögifter, försurade marker, tillsatser i maten, antibiotika, stress, olösta konflikter, alkohol och rökning. De framkallar i sista instans fria radikaler som gör oss sjuka. Han är därför en varm tillskyndare av "antioxidativt" verksam mat och kosttillskott vid behov.**

**- Det är större risk för brister när man blir äldre, eftersom upptaget av alla näringsämnen försämras med åldern. Men kost och motion är nummer ett. Självt springer han gärna i skogen och jobbar i sin älskade trädgård. Han rör sig snabbt och vigt, men visst har han lite ont i knäna ibland av begynnande artros. - Det blir bättre av gymnastik och stavgång, säger han. Stavarna avlastar knäna och smärtorna blir mindre av motionen.**





### Fördumning och dårskap

Jag frågar honom vad han ser som det största hotet mot folkhälsan. Jag väntar mig ett svar som handlar om avsaknad av grönsaker och långpromenader. Men svaret blir ett helt annat:

**- Det största hotet är den allmänna fördumningen, människans andefattiga liv med influenser från skräpfilm, TV, litteratur och underhållning. Den utbredda omedvetenheten och okunskapen om hur vi ska leva och sköta våra relationer och lära känna oss själva.**

- På ett globalt plan är jag pessimistisk om utvecklingen. De flesta plockar bara kosmetiskt med sitt. Det är helt befängt att som Bush satsa många miljarder dollar på kärnvapen, rymdraketer och stjärnornas krig i stället för att motverka den globala fattigdomen och därmed bl.a. grogrunden för terrorismen. Till och med en dåre som han borde förstå att skriva under Kyoto-avtalet och satsa på att ta till vara i stället för att föröda jordens begränsade resurser. - Jag frågar mig hur vi ska hantera den här märkliga tillvaron

i en artificiell värld med ett så stort kommersiellt tryck? Där vi inte får lära oss att hantera relationer och konflikter kärleksfullt, inte heller hur vi ska äta och motionera.

**-Vi har distanserat oss från naturen och de naturliga relationerna. Men vi är konstitutionellt fortfarande stenåldersmänniskor och ska inte leva i en helt "vadderad" miljö. Vi ska tåla sol, vatten, regn och kyla. Vi ska inte äta för mycket varje dag. Det är bevisat att människor som lever på en knapp men fullvärdig kost är mycket friskare än vi. Övergödning speciellt med skräpmat leder till sjukdom.**

När det gäller komplementärmedicinen i Sverige är jag optimist på lång sikt. Vi är på väg mot en punkt då det materialistiskt inriktade överflödssamhället och den materialistiska människosynen och medicinen kommit till vägs ände. Då växer behovet av en humanistiskt och ekologiskt, biologiskt orienterad medicin.

**Skyll inte allt på arvet!**

**- Läkemedelsindustrin vill få in oss i livs-**

**långa beroenden av deras preparat. Hela vår vanliga medicin börjar i fel ände med att se på symtomen, inte på orsakerna. Nu blir det också mer och mer vanligt att skylla på arvet. Det är ett bekvämt sätt att slippa ansvar. Men arvet är inte ensamt ansvarigt i de flesta fall av sjukdom, utan slår oftast till först när vi lever fel. Och vi vet också att en felaktig livsstil, till exempel mycket alkohol, rökning, skräpmat och stress i sin tur påverkar generna och arvet.**

### Tallmogården

Karl-Otto var medicinskt ansvarig i 25 år på hälsohemmet Tallmogården - från början till slut. Han tycker än idag att verksamheten där innehöll mycket gott och hade en fantastisk personal.

- Då kostade en vecka med allt på Tallmogården cirka 5 000 kronor. Ett dygn på intensiven kostade då cirka 25 000 kronor. Tänk så många människor som kunde fått hjälp för alla dessa pengar satsade på akuta "brandkårsinsatser", och hur mycket akut- och kronikervård man skulle ha kunnat spara genom att hjälpa 1000-tals människor att lära sig hur man kan sköta sin hälsa och förebygga sjukdomar. Så det är klart att det lönar sig att satsa på friskhet och friskvård.

Men han ser idag också att man då inte hade tillräckligt djupa kunskaper och insikter i psykologi och psykoterapi.

Hela intervjun går att läsa på - 2000-Talets Vetenskap, [www.2000taletsvetenskap.nu/gammalt/nyheter/intervjualy.htm](http://www.2000taletsvetenskap.nu/gammalt/nyheter/intervjualy.htm).

**Från Karl-Otto Aly vill jag framföra en hälsning till alla gamla vänner**

**KURT SVEDROS**

## z o t t e r

**Prisbelönt!**  
ZOTTER fortsätter att ta hem priser och utmärka sig för kvalitet och smak i världsklass.

**2 guld, 8 silver och 5 brons**  
på Academy Chocolate Award i London.

FairTrade, EKO och Bean to Bar

**Handgjorda fyllda 70g**  
Många nya bitar med spännande fyllningar, vegan

**Labooko 2x35g**  
Allt från 100% till vit, vegan.

Se inköpsställen på vår hemsida

**LINDROOS** • 019-331510 • [www.lindrooshalsa.se/zotter-choklad](http://www.lindrooshalsa.se/zotter-choklad)



# FORSKNING: **RÖDBETSJUICE** hjälper hjärtsviktspatienter

## Fakta rödbetsjuice...

- Ger ökad genomblödning till hjärnan
- Minskar risk för demens och åderförkalkning
- Ökar muskelstyrka och ork på bara några dagar
- Håller kärlens väggar friska och motverkar proppbildning
- Sänker blodtrycket bara timmar efter intag
- Gör att kroppen behöver mindre syre
- Ger samma förbättring för hjärtsviktspatienter som hos elitidrottare

*Mer än en kvarts miljon svenskar lider av hjärtsvikt, en sjukdom som kraftigt kan begränsa livet och som idag förknippas med hög dödlighet.*

Ämnet nitrat, som det finns mycket i rödbetor, har intresserat vetenskapsmän världen över under de senaste åren. Nitrat omvandlas till kväveoxid, vilket gör att kroppen behöver mindre syre och kan använda det syre det har mer effektivt genom ett ökat blodgenomflöde. De vetenskapliga rapporterna kring ämnet nitrat börjar bli många. Här följer ett axplock:

## Många hälsoeffekter

En studie på Karolinska Institutet som publicerades 2012 visade till exempel att muskelstyrka och ork ökade markant hos friska personer redan efter sex dagar (1).

I North Carolina i USA har forskare visat på en ökad genomblödning till hjärnan, vilket minskar risken för demens och åderförkalkning (2). Nitrat håller blodkärlens väggar friska och motverkar proppbildning.

I England har en studie visat att blodtrycket sjunker med 10-15 procent redan inom några timmar efter att man druckit rödbetsjuice (3). Nitrat omvandlas till kväveoxid i kroppen vilket utvidgar blodkärlen, därför minskar trycket.

En studie gjord vid Mittuniversitet 2011 visade att fridykare som druckit rödbetsjuice ökade sin förmåga att hålla andan med elva

procent. Nitratet gör att kroppen behöver mindre syre (4).

## Nya resultat på hjärtsviktspatienter

Och nu har forskare vid Washington University School of Medicine i St Louis, kunnat visa att patienter med hjärtsvikt får samma sorts förbättring som elitidrottare får när de dricker rödbetsjuice (5).

Redan två timmar efter att hjärtsviktspatienterna druckit rödbetsjuice förbättrades muskelstyrkan med hela 13 procent. Mest nytta av extra muskelkraft fick patienterna när de rörde sig snabbt.

Forskarna lät det gå 1-2 veckor mellan testerna i den placebokontrollerade studien där nio personer med hjärtsvikt deltog.

## Nitratet - en stor del av hemligheten

När man tränar omvandlas nitrat till kväveoxid vilket för med sig gynnsamma effekter på blodtrycket och hjärt-och kärlhälsan. Vid ansträngning ökar andningen för att vi ska få mer syre i kroppen.

Nitratet, som omvandlas till kväveoxid i blodet är en viktig del i musklernas energiomsättning, gör att behovet av syre minskar. Det gör oss i sin tur mindre andfådda.

En av författarna till studien, Andrew R Coggan, som är biträdande professor i radiologi vid Washington University School of Medicine, ansåg att förbättringen i muskelstyrka var så stor att han lite skämtsamt drog en parallell till seriefiguren Karl-Alfred som blev otroligt stark när han åt sin spenat.

## Högt blodtryck en vanlig anledning till hjärtsvikt

Mycket i det dagliga livet handlar om att få tillgång till muskelstyrka. Till exempel när man lyfter matkassar och reser sig upp från en stol. Hjärtsvikt gör hjärtat svagare. En minskad pumpkapacitet gör patienterna trötta och andfådda av lite ansträngning, vilket försämrar livskvaliteten. Hjärtsvikt kan man få av för högt blodtryck.

Baserat på de växande bevisen runt nitraters påverkan på idrottsmän, patienter med högt blodtryck samt de med hjärtsvikt planerar teamet i St Louis en studie på äldre personer för att se om de kan få lika stor effekt.

## Ökat behov hos äldre

Äldre förlorar i snitt en procent av sin muskelfunktion varje år. Om rödbetsjuice kan bidra till starkare muskler medför detta en ökad livskvalitet. Rödbetsjuicens röda färgämne, betacyanin, är också mycket rik på immunbalansnerande och skyddande polyfenoler. Enligt forskare vid Oxford University är dessa skyddsämnen liksom vitaminer, mineraler och spårämnen i rödbetsjuice mer lättupptagliga än i grönsaker generellt (6).

## Rödbetsjuice - framtidens hjärtrehab?

Målet inom svensk forskning är att inom tio år utveckla en ny behandling som förbättrar överlevnaden och gör att patienter med hjärtsvikt kan leva ett normalt liv. Kanske kan rödbetsjuicen spela en viktig roll i rehabiliteringen.

Rödbetsjuice går att göra hemma för den som har en råsaftscentrifug. Kureras råd är att se till att rödbetorna är ekologiska. Vill man hellre köpa en flaska är det främst märket Biotta som gäller, vilka oss veterligt erbjuder den enda färskpressade och ekologiska rödbetsjuicen i Sverige.

**REDAKTIONEN**





# Bättre uthållighet med rödbetsjuice

**En rotfrukt som ger dig superkrafter? Jo, faktiskt. Forskning visar att rödbetor förbättrar den fysiska uthålligheten och får muskelcellerna att jobba mer effektivt. Hälsocoachen och löparen Micke Ljungdahl är en av dem som upptäckt rödbetans fördelar.**

Rödbetor ger direkta effekter på den fysiska prestationsförmågan. Det visar flera vetenskapliga studier som gjorts på senare år. Vid lågintensiv träning minskar rödbetor kroppens syreförbrukning och vid högintensiv träning förbättrar de uthålligheten. Det har också visat sig att muskelcellernas energianvändning blir mer effektiv av rödbetor, vilket skulle kunna förklara den ökade uthålligheten.

## Nitrat för effektivt muskelarbete

Det fina i kråksången, eller i det här fallet betan, är ämnet nitrat som finns i stor mängd i rödbetor. Nitrat, som i kroppen omvandlas till kväveoxid, fungerar kärvidgande och gör att syre lättare når ut till cellerna. Och bättre syretillgång betyder effektivare muskelarbete. Dessutom sänks blodtrycket och immunförsvaret stärks.

## Rödbetsjuice eller hela betor

Micke Ljungdahl jobbar som hälsocoach och är löpare på hög nivå sedan 30 år tillbaka. Hans stora intresse för kost och prestation gjorde att han trillade över forskarrönen om rödbetor förra året. Ju mer han läste på, desto mer nyfiken blev han. Skulle han själv också känna av de positiva effekterna? Micke bestämde sig för att testa. – Jag valde att dricka ekologisk rödbetsjuice, berättar Micke. Du kan såklart få samma effekt av hela rödbetor, men det är smidigare att få i sig juicen än 250-300 gram hela rödbetor om dagen.

## Stor skillnad på långdistanspassen

Micke varvar funktionell styrketräning med löpning, som är hans passion. 9-11 mil löpning i veckan blir det. I år satsar han på en

riktigt bra tid på halvmarathon. När Micke började dricka rödbetsjuicen i somras märkte han effekten på träningspassen ganska snabbt, minns han.

– Den största skillnaden märker jag under långdistanspassen, säger Micke. Där kan jag nu hålla en betydligt högre snitttid per kilometer, utan att bli mer trött. På ett långpass där jag springer runt två och en halv timme springer jag 20-30 sekunder snabbare per kilometer. Dessutom återhämtar jag mig snabbare efter passen.

## En timme innan

Studierna som gjorts hittills om rödbetor och prestation är små. Det finns därför inga generella rekommendationer kring vilken dos som ger bäst effekt eller hur långt innan träningspassen betorna ska intas. I försök har forskare testat och sett effekt av såväl 140 ml juice som koncentrat motsvarande 1,5 liter rödbetsjuice. Micke dricker 200-220 ml juice en timme innan sina träningspass.

– Innan de lättaste passen hoppar jag över juicen. Men eftersom jag tränar ett och ibland två pass om dagen får jag i mig juicen så gott som varje dag, säger Micke.

## Håller kvar goda vanor

I sin jakt på en kost som på bästa sätt stimulerar hans välmående äter Micke paleokost (stenålderskost) sedan fem år tillbaka, berättar han. Dessutom äter han nästan uteslutande ekologiska livsmedel.

– Det viktiga med alla förändringar man gör, vare sig det gäller kosten eller andra vanor, är att hålla kvar vid det som fungerar, säger Micke. Rödbetsjuicen är definitivt en vana som jag kommer att behålla. Det ska bli spännande att se effekten nu när tävlingssången drar igång!

**MAJA SÖNNERBO**

## Läs mer på Kurera.se

Källor:

1) The Journal of Physiology; Published online, doi:10.1113/jphysiol.2012.232777: Dietary nitrate increases tetanic [Ca<sup>2+</sup>]i and contractile force in mouse fast-twitch muscle.;

Authors: A. Hernández, T. A. Schiffer, N. Ivarsson, A.J. Cheng, J.D. Bruton, J.O. Lundberg

2) Acute effect of a high nitrate diet on brain perfusion in older adults. DOI: 10.1016/j.niox.2010.10.002. Biology and Chemistry; Nov 2, 2010

3) Journal of Nutrition; Published online, doi: 10.1017/S0007114512000190: Blood pressure-lowering effects of beetroot juice and novel beetroot-enriched bread products in normotensive male subjects

Authors: D.A. Hobbs, N. Kaffa, T.W. George, L. Methven, J.A. Lovegrove

4) Acute dietary nitrate supplementation improves dry static apnea performance. Respir Physiol Neurobiol. 2012 Jul 1;182(2-3):53-9. doi: 10.1016/j.resp.2012.05.007. Epub 2012 May 12.

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22588047>

5) Coggan AR, Leibowitz JL, Anderson Spearie C, Kadkhodayan A, Thomas DP, Ramamurthy S, Mahmood K, Park S, Waller S, Farmer M, Peterson LR. Acute dietary nitrate intake improves muscle contractile function in patients with heart failure: a double-blind, placebo-controlled, randomized trial. Circ Heart Fail 2015; 8:914-920.

6) Journal of Functional food, Volume 3, Issue 4, October 2011, pages



Namn: Monika Freij  
Bor: I skogen utanför  
Ångelholm  
Gör: Egenföretagare, håller  
matlagningskurser  
Kontakt: [www.vegolove.se](http://www.vegolove.se)  
Mail: [monika.freij@spray.se](mailto:monika.freij@spray.se)

Du som är intresserad  
av att delta i en  
matlagningskurs  
maila till  
[monika.freij@spray.se](mailto:monika.freij@spray.se)

Helsingborg och Göteborg är  
under planering för våren



# Vegetarisk, inspirerande matlagning!

Vi har i Svenska  
Vegetariska Föreningen  
anlitat Monika Freij som  
kursledare för vegetarisk  
matlagning ett flertal  
gångar, både i Helsingborg,  
Stockholm och till en  
måltidschef i Skövde. Varje  
gång har det varit positiva  
deltagare, vilket är väldigt  
kul, tycker vi i styrelsen.

- Att anlita Monika till en ve-  
getarisk matlagningskurs är en  
fröjd eftersom hon anpassar sig  
efter gruppens önskemål samti-

digt som hon vågar att utmana  
och kör på sin intuition.

Monika berättar under inter-  
vjun att hon upplever att det är  
ett brinnande intresse när det  
gäller det vegetariska köket sedan  
90-talet, och att det är en  
förmån att få arbeta med det.  
Redan 1992 så började Monika  
laga vegetarisk mat, då på en  
Waldorffförskola, och det var där  
hon upptäckte att det var både  
roligt, färgglatt och gott.

Enligt Monika så handlar det  
om att laga enkel, god, billig  
och näringsriktig mat på ett in-  
spirerande sätt, något som hon  
fick uppleva under kursdagarna

i Skövde. Dessa dagar var något  
av det roligaste hon gjort när  
det gäller vegetarisk matlag-  
ning. Här hade hon tillgång till  
restaurangskolans, stora under-  
bara kök, och hade 20 kockar åt  
gången, uppdelat på två dagar,  
sammanlagt 80 kockar

- Vi lagade mat tillsammans  
efter en av mig hopsnickrad  
meny, med mängder av smak  
och färg, säger Monika Freij.

Buffén dukades därefter upp  
och alla fick smaka och ta del av  
maten som lagats tillsammans  
och som blev en fröjd för ögat.

Efteråt undrade hon om någon  
saknade köttet men svaret blev

att ingen gjorde det och alla var  
mätta och belåtna. I stort sett  
ingen av dem som var med var  
själva vegetarianer men alla var  
positiva och nöjda med dagen.

- Detta är vad jag vill satsa på,  
för att nå ut till kommuner, sko-  
lor/förskolor och privatpersoner.  
I januari 2017 ska jag till sju för-  
skolor i Stockholm och hålla kurs  
i vegetarisk matlagning, vilket  
ska bli jättekul, säger Monika.

Under sommaren 2016 lagade  
jag mat på en höstfest och förra  
året (2015) lagade jag mat på en  
retreatvecka på Gullnäsgrården,  
vilket var så kul och inspirerande.

**LINDA MATHIASSEN**

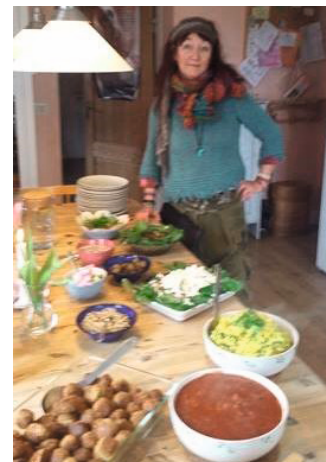
**SUNWARRIOR®**

**Vegan protein, bars, mellanmål**  
Eko • Non-GMO • ingen soja • inget socker • Inget gluten •  
Proteiner från råris, ärtor, hampa, chia, quinoa och amarant

**Bättre Hälsa** [www.vitaminer.nu](http://www.vitaminer.nu)

9 av 10 barn äter för lite grönt, prova  
**Animal Parade Kid Greenz**  
Nature's Plus  
The Animal Kingdom  
Science of Life  
Välsmakande  
"superfood-blandning".  
Endast naturligt innehåll.  
90 djurformade tabletter  
i varje förpackning.

Distr: HKC & Biofood AB  
08-500 200 00  
Import: Life Products AB  
**Life**  
[www.lifeproducts.se](http://www.lifeproducts.se)





KOM MED OCH  
STÖD VÅRT HÄLSO- OCH KLIMATARBETE!

# Vi behöver dig!

## BLI MEDLEM!

Som medlem får du:  
Tidningen HÄLSA nr 2, 5, 8 och 10 samt  
4 nr av VEGETAR/Hälsofrämjaren.

Du får även rabatt på

- våra böcker och häften som vi säljer,
- vissa hälsokostbutiker, restauranger, kurser och hos en del egenvårdsterapeuter
- hälsohemmet MASESGÅRDEN (25%)
- resor hos en del reseföretag.

## VÄLKOMMEN ATT BLI MEDLEM

genom att gå in på vår hemsida eller skicka ett mejl.  
[www.vegetarian.se](http://www.vegetarian.se) [svf@vegetarian.se](mailto:svf@vegetarian.se)  
[www.halsoframjandet.se](http://www.halsoframjandet.se) [info@halsoframjandet.se](mailto:info@halsoframjandet.se)

## Trendbrott för vegetarisk mat

Google noterar att vegetarisk mat har tagit över sökningarna om mat. På tio-i-topp-listan finns inget kött över huvud taget. Det är ett trendbrott, säger Magnus Friberg, produktspecialist på Google Sverige, på en pressträff.

### Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

Grundare: Johan L. Saxon, 1903

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm  
08-702 11 16

[svf@vegetarian.se](mailto:svf@vegetarian.se)  
[www.vegetarian.se](http://www.vegetarian.se)

**Följ oss på facebook**

Plusgiro: 1702-0

Medlemsavgift 200 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr

Hälsa nr 2, 5, 8 och 10 samt  
4 nr av VEGETAR/Hälsofrämjaren  
Ansvarig utgivare: Kurt Svedros

### Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF)

Grundare: Are Waerland, 1940  
Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm  
08-643 05 04

[info@halsoframjandet.se](mailto:info@halsoframjandet.se)  
[www.halsoframjandet.se](http://www.halsoframjandet.se)

Plusgiro: 28 87 19-8

Medlemsavgift 250 kr

Make/maka/sambo 100 kr

Pensionär 225 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 125 kr

Hälsa nr 2, 5, 8 och 10 samt  
4 nr av VEGETAR/Hälsofrämjaren



## Böcker till bra pris!

### SKÖNA MAGKÄNSLOR

Olle Haglund  
Fakta om den livsviktiga probiotikans hälsoeffekter. Häfte, 49 sid. Beställ. nr B 152

**Pris (15:-) 10:- + porto**

### ALOE VERA

Granskad av Karl-Otto Aly  
Häfte på 34 sidor om hur du håller dig frisk med Aloe vera. Beställ. nr 159

**Pris (15:-) 10:- + porto**

### GRÖN SKOLLUNCH

Hälsokostrådet i samarbete med SVF/Anna-Lisa Stenudd  
Recepten från tävlingarna "Bästa gröna skollunch". Storköksrecept men kan med fördel även användas vid stora vardagsmiddagar eller andra evenemang. Ett tips är att 8-portionersrecepten går utmärkt att halvera eller dubbla. 48 sid. Beställ. nr B 146

**Pris (65:-) 50:-**

### Grön skollunch



### GREEN

Gröna smaker för barnfamiljen  
Johanna Kalén Ståhl  
92 sidor, häftad  
I GREEN, gröna smaker för barnfamiljen får du ta del av härliga recept på gröna, fräscha och sunda frukostar, mellanmål, varmrätter, bakverk, efterrätter, tillbehör, sallader och antioxidantrika shotar. Boken har också ett lättförståeligt kapitel om grön näringslära.  
Beställ. nr B 171

**Pris (175:-) 155:- + porto**

### Egenvård

Integrativ medicinsk behandling från A till Ö



Dr Karl-Otto Aly  
Dr Bertil Dahlgren

### EGENVÅRD

Dr Karl-Otto Aly och Dr Bertil Dahlgren  
269 sidor, inbunden.  
En guide till alternativa, komplementära och integrativa terapier.  
Boken kan läsas från pärm till pärm, men ska i första hand användas som uppslagsbok när man vill ha komplementärmedicinska råd om olika sjukdomar.  
Boken är en utökad upplaga av dr Alys bok "Tallmogårdens väg till hälsa".  
Beställ nr B170

**Pris (85:-) 70:- + porto**



Hälsorörelsen arbetar med projektet: "Frisk i naturen, gröna hälsoargument baserade på fakta". Där får du goda råd om vad naturen kan bidra med - en kostnadsfri, biverkningsfri, ständigt tillgänglig medicin direkt "utanför husknuten". Naturen kan hjälpa till vid bl. a. stresshantering, smärtlindring, depressioner och mental återhämtning i enlighet med mycket forskning under senare år.  
Beställ häftet via svf@vegetarian.se eller ring 08-702 11 16.

**Pris (10:-) 5:- + porto**

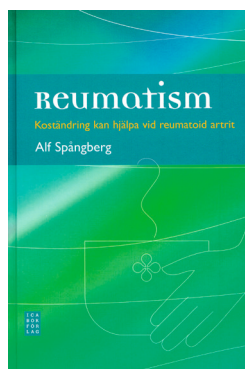
### RIKTIGT NÄRINGSINTAG & GOD MUNHYGIEN - FÖR BÄSTA HÄLSA

Magnus Nylander, medicine doktor och tandläkare.  
Våra läkemedel kostar samhället över 30 miljarder per år! Kostnaden för de biverkningar dessa läkemedel förorsakar är faktiskt i samma storleksordning! Den totala årliga notan för användningen av läkemedel i Sverige blir därmed över 60 miljarder! Ett riktigt näringsintag och en god munhälsa är grundläggande för hälsa och välmående.  
Beställ nr B174

**Pris (90:-) 80:- + porto**



NY BOK



### REUMATISM KOSTÄNDRING KAN HJÄLPA VID REUMATOID ARTRIT

Alf Spångberg  
Boken beskriver hur och varför glutenfri vegandiet är bra vid ledgångsreumatism. Boken har också bra information till alla som vill lägga om sina matvanor. Den innehåller även mycket fakta kring olika födoämnen och deras betydelse för hälsan.  
Beställ. Nr B 173

**Pris (70:-) 50:- + porto**



### SPÄNNANDE GRÖNA RÄTTER

Hälsokostrådet  
Beställ. nr B 134

**Pris (30:-) 20:- + porto**



NYTT HÄFTE

### VÄXTBASERAT FRÅN GRUNDEN

Häftet om 15 sidor är en översättning av "The Vegetarian starter Kit" som publicerats av den amerikanska organisationen Physicians Committee for Responsible Medicine (PCRM). Översättningen till svenska är gjord av Läkare för Framtiden med tillstånd från PCRM. Häftet innehåller enkel näringslära och en del recept.  
Beställ. Nr B 180

**Pris (30:-) 20:-**



### VEGO HELA DAGEN!

**Vegetariska recept FÖR UNGA matälskare**  
Mattias Kristiansson  
105 sidor, inbunden  
Här finns massor av nya vego-favoriter för unga matälskare. Från uppiggande frukostar och välbehövliga mellanmål till mumsiga vardagsrätter och spännande bjudmat.  
Beställ nr B 178

**Pris (140:-) 125:-**



### VEGETARISK BARNMAT

Elsa Laurell  
(Laktovegetariska matse-  
delsförslag för barn under 2 år)  
Beställ. nr B 103

**Pris (40:-) 30:-**

## Vill du beställa?

Ring eller mejla (se tele och adress nedan) din beställning till kansliet. (Säkrast fredagar, övriga dagar telefonsvarare).  
OBS! Priserna inom parentes gäller den som inte är medlem i Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) eller Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF).  
Porto tillkommer. Faktura skickas tillsammans med leveransen.