



VEGETAR

Hälsofrämjaren



Nr 2 | 2018 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

Välj - En klimat och hälsosam livsstil 2018

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

KOM MED OCH STÖD VÅRT ARBETE!

Vi behöver dig!

Bli medlem för 2018.

Som medlem får du nr 2, 5, 10 och 12 av tidningen HÄLSA och 4 nr av VEGETAR.

Du får rabatt på

- böcker och häften vi säljer
- vissa hälsokostbutiker, restauranger och terapeuter
- Masesgården
- några reseföretag

Välkommen att bli medlem
svf@vegetarian.se eller
info@halsoframjandet.se

Mer info finns på:
www.vegetarian.se
www.halsoframjandet.se



Friluftsliv med naturens skafferi och mer grönt på tallriken

Satsa på friskvård när sjukvården är i kris

Att sjukvården är i kris med ökade vårdköer hör vi nästan dagligen i massmedia. Vad ska vi göra?

Regeringen vet svaret - mer personal

och pengar. Nu har statsministern lovar 14 000 fler anställda i vården fram till 2022, utöver de tiotusentals som går i pension, och detta till en till en kostnad av 10 miljarder. Ett enkelt och tydligt besked så här i valtider.

Men vad han föreslår är som att skaffa fler öskar och fler som öser båten då den håller på att sjunka. Att lyfta blicken och fundera på varför båten läcker och om det finns några andra alternativ, som att kanske täta båten, verkar inte vara aktuellt, för vad ska man täta med och hur?

Vårdköerna och sjukligheten ökar trots nya medicinska upptäckter och trots att antal läkare ökat med ca 40% i förhållande till vår folkmängd de senaste 20 åren. Samtidigt har sjukdomspanoramata ändrats från infektionssjukdomar beroende på dålig hygien och undernäring till våra välvärdssjukdomar diabetes, hjärtkärlsjukdomar, magtarmsbesvär, benskörhet, mentala problem och cancer - sjukdomar som var ovanliga för ett par hundra år sedan.

SKL kom i februari i år ut med sin "Rekryteringsrapport 2018" som belyser personalbehovet. Där skriver man bland annat att det totalt behöver rekryteras 136 000 undersköterskor och vårdbiträden för att klara det utökade behovet fram till 2026.

Intressant är att hälsotrenden exploderat de senaste 10 åren med mer grönt och ekologiskt på tallriken och ökad fysisk aktivitet. Har den ingen effekt? Jo, det har den säkert, men det är bara en "högljud" minoritet av befolkningen som anammar den varför sjukligheten fortsätter att öka.

Det uppdrivna tempot idag, som understöds av allt högre konsumtion av koffein via både kaffe och energidrycker leder till sämre sömn och att vi bibehåller höga nivåer av stresshormon. Att det det bryter ner kroppen, är ett stort problem vi talar ganska lite om. Det märkliga är att också de större hälsokostkedjorna säljer koffeindrycken Celsius, som egentligen är en dubbelt så stark Red Bull.

Och ser vi på näringsinnehållet i vad majoriteten stoppar i sig och det ökande stillasittandet framför TV, dator och smartphones så är det inte alls konstigt att sjukdomspanoramata ser ut som det gör.

Även om köttätandet minskat med 2,6% under 2017 enligt Jordbruksverkets senaste statistik, så gör det ingen större skillnad då vi fortfarande har en överkonsumtion av både socker och kött. Bakelser och konditorivaror har ökat med 82%, choklad och godis med 34% och kött och köttvaror med 89%, räknat i kg per person, mellan 1990-2014.

Det är våra levnadsvanor - vad vi äter, hur mycket vi rör på oss och hur stora mentala påfrestningar är på jobbet och privat - som är orsaken till majoriteten av våra sjukdomar. Det är ingen nyhet, det har man vetat länge. Tesen, "vi har inte med sjukdomar att göra



utan livsföringsfel", myntades redan 1934 av Hälsofrämjandets grundare Are Waerland.

Det märkliga är att många fortfarande inte är medvetna om det - eller tar det på allvar. De tror att sjukdomar är något ofrånkomligt och ju äldre vi blir desto mer drabbas vi. Och visst sjukdomar kommer alltid att finnas, men det finns en enormt stor potential att genom bara små ändringar i vår livsföring minska dessa.

Det behöver heller inte vara så komplicerat. Mer vegetarisk råkost på tallriken, full av fibrer, vitaminer och mineraler och 30 minuters motion i vardagen per dag, gärna ute i naturen, skulle bara det göra underverk.

Ett problem är tyvärr samhällets outtalade mantra, "låt folk leva som de vill och se till så att sjukvården tar hand om dem som blir sjuka". Och inte finns det någon som vill ändra på det då lösningen är att staten bara pumpar in mer pengar i en allt hårdare belastad sjukvård.

**PEHR-JOHAN FAGER,
ORDFÖRANDE I RIKSFÖRBUNDET
HÄLSOFRÄMJANDET**

Pressmeddelande Näringsdepartementet

Hårdare straff för matfusk

Regeringen vill att straffen för matfusk ska skärpas och föreslår därför i en proposition till riksdagen att allvarliga former av fusk ska kunna leda till fängelsestraff på högst två år.

- Människor ska kunna känna sig trygga med att maten de köper är det som den utger sig för att vara. Matfusk är väldigt allvarligt eftersom det kan få stora konsekvenser för människor, samtidigt som det skadar det

svenska varumärket och förtroendet för svenska livsmedel. Därför tar regeringen nu hårdare tag mot matfusk och skärper lagarna ordentligt, säger landsbygdsminister Sven-Erik Bucht.

I lagförslaget föreslår regeringen att fängelse på upp till två år införs i straffskalorna för allvarliga brott på områdena livsmedel, foder och animaliska biprodukter. Böter ska även fortsättningsvis ingå i straffskalan samtidigt som vissa mindre allvarliga överträdelse av administrativ karaktär föreslås kunna leda

till sanktionsavgifter på minst 1 000 kr och högst 100 000 kr.

I dag är böter det enda straff som kan dömas ut för brott mot livsmedelslagen och lagen om foder och animaliska biprodukter. Eftersom matfusk kan få allvarliga konsekvenser för både människor och djur anser regeringen att dagens straff inte motsvarar brottens svårighetsgrad. Enligt förslaget ska de nya lagarna börja gälla från och med 1 januari 2019.

De driver en koldioxidnegativ hotell- och konferensanläggning

Carl och Julia Lindeborg ville skapa en inspirerande mötesplats där man samtidigt tog hållbarhetsfrågorna steget längre. Nu har man installerat en biokolanläggning som ska göra hotell- och konferensverksamheten koldioxidnegativ.

Lindeborgs gård är ett ekologiskt jordbruk som ligger en bit utanför Nyköping. Sedan sommaren 2017 driver ägarna, Julia och Carl Lindeborg, också en småskalig hotell-, konferens- och retreatanläggning på gården. Nyligen har man installerat en biokolanläggning med ambitionen att göra gården koldioxidnegativ.

– Idén är att erbjuda en härlig mötesplats på ett ställe där vi tagit hållbarhet väldigt långt inom många olika områden. Därför har vi till exempel satsat på betongfri grund, 100 procent återvunnet kakel och miljövänligt brandskydd på våra träpaneler. Vi har ansträngt oss för att det ska bli en inspirationsplats för hållbara teknologier och nu har vi tagit ytterligare ett steg och installerat den här biokolanläggningen, berättar Carl Lindeborg.

Paret Lindeborg fick upp ögonen för en teknik som heter pyrolysis och som egentligen bygger på samma principer som en kolmila.

– Vi har en värmepanna som drivs av pellets. Men skillnaden jämfört med en vanlig pelletspanna är att man i en sådan eldar upp biomassan, och då släpps den lagrade koldioxiden tillbaka ut i atmosfären. Det blir ett nollsummespel. I vår maskin eldas pellets i en syrefattig miljö och det gör att en stor del av kolet blir kvar och kommer ut som biokol. Minst 50 procent av det koldioxid som fanns lagrat i trädet från början finns kvar i biokolet. Det kan man sedan sprida ut som jordförbättrande medel och då blir det en kolsänka som kommer att vara i tusentals år berättar Carl Lindeborg.

När Carl och Julia Lindeborg började undersöka tekniken för 3 år sedan var den fortfarande relativt okänd men de fick kontakt med konsulten Mattias Gustafsson som tidigare hjälpt Stockholms stad att starta en av Sveriges första biokolanläggningar.

– Genom honom fick vi även kontakt med en tysk uppfinnare som bygger den här typen av anläggningar. Vi sökte stöd från Klimatklivet och fick 50 procent av projektet finansierat. Nu har vi nyligen tagit anläggningen i drift efter två år av planering och projektering, säger Carl Lindeborg som berättar att ett forskarteam från KTH följer projektet på gården. Carl och Julia Lindeborg räknar med att biokolanläggningen kommer att producera ungefär 15 ton biokol om året. Det motsvarar

ett antal människors totala årsförbrukning av koldioxid. Eftersom biokolet är en effektiv jordförbättrare hoppas paret också på en skördeökning i produktionen av grönsaker och spannmål när biokolet blandas i odlingsjorden. Enligt Carl Lindeborg är pyrolysis den enda teknologin som minskar koldioxid i atmosfären på ett praktiskt genomförbart, och någorlunda ekonomiskt sätt.

– Det finns ju innovativa lösningar där CO2 pumpas ner i havet och så vidare, men det här är en teknologi som finns redan idag, det är genomförbart.

LINA ROSENGREN

LÄS MER PÅ

WWW.AKTUELLHALLBARHET.SE

De ekologiska odlarna ger oss inte bara bra mat – utan kemiska tillsatser – och med bättre näringsinnehåll. De är även en viktig resurs för att komma tillrätta med klimatproblemen. Artikeln ovan borde politiker och myndigheter ta del av lära sig varför Hälsörörelsen 1940-talet förordat och stött den biodynamiska/ekologiska odlingen. Även om det blivit något bättre under åren, så finns det enormt mycket kvar att göra. Konstgödseln är skyldig till många sjukdomar detta visade forskaren Nisse Nilsson redan under 1970-talet.

KURT SVEDROS



"Konstgödsel skadar folkhälsan"

Konstgödsel skadar folkhälsan mycket mer än vad vi hittills har gjort klart för oss.

Detta hävdade Nisse Nilsson, jämtländsk forskare i mikrobiologi och bonde samt en av initiativtagarna till KRAV-märkningen, redan för sextio år sedan.

"När man kvävegödselar slås en stor del av den naturliga mikrofloran ut och den som överlever förändrar karaktär så att mycel och sporbildande svampar går över i jästform." Nisse Nilsson framhöll att kvävegödsling ökade proteinhalten och minskade sockerhalten med en enorm tillväxt och onormal mikroflora till följd.

Sin uppmärksamhet på konstgödningens vårdor fick Nisse Nilsson när han 1959 tog över den kemikaliefria fädernegården i Tuvattnet, Laxsjö. Eftersom han snabbt ville förbättra skördarna använde han kvävebaserat konstgödsel. Efter en tid drabbades fåren av juverinflammation och då konstgödningen var det enda nya på gården började han syna verkningarna av den. Han startade en försöksanläggning och gödslade vissa fält med kali, fosfor och kväve medan andra gödslades naturligt. Det visade sig snabbt att djuren mår betydligt bättre av spannmål odlat på naturlig väg.

Denna upptäckt blev startskottet på en lång kamp och Nisse Nilsson skrev bland annat till Socialstyrelsen och direkt varnade för livsmedel från konstgödslade odlingar, varningar som inte fördes vidare.

- Jag var ju själv för konstgödsling i början, och det var mycket svårt att försöka påverka

industrin. Det är ju stora pengar inblandade och både oljeindustrin och läkemedelsindustrin fanns med i bakgrunden, sa han i en intervju i Östersunds-Posten den 23 december 2013.

Han var då i färd med att tillsammans med, numera avlidna, hustrun Anna flytta från Tuvattnet till en enplansvilla på Kråkbacken i Föllinge. Det var dags för dottern Ulrika att ta över gården.

Nisse Nilsson forskade för egna medel under många år och följde under långa perioder konstgödselns inverkan både på odlad jord och skogsmark. Han listade också en lång rad sjukdomar han menade kan ha med kvävegödsling att göra; lever- och njurskador, impotens, cancer, allergier, dräktighetsstör-

ningar, missbildningar, nervskador, svulster av olika slag, oregelbunden puls och kramp. Han menade att KRAV-märkningen som togs fram på 1970-talet var ett viktigt steg för att samla organisationerna för ett renare jordbruk. I intervjun i Östersunds-Posten uttryckte han sin glädje över hur efterfrågan på ekologiska produkter ökat alltmer:

- En stor seger. Sanningen segrar alltid till sist. Det är skönt att äntligen få släppa det här.

KURT SVEDROS

Det har också gjorts en film om Nisse Nilsson: Naturens hämnd 1983.



"Konstgödsel ska ha hög skatt"

Konstgödselskattens vara eller icke vara har diskuterats sedan skatten togs bort 2010 med motiveringen att den hämmade svenska lantbrukares konkurrenskraft. RHF menar tvärtom att giftfri och mer näringsrik mat är en stor konkurrensfördel och kräver att konstgödsel ska ha hög skatt.

Även Kemikalieinspektionen var för skatten som man menade varit effektiv och att den gjorde det olönsamt att använda fosfatgödselmedel med stort kadmiuminnehåll.

Efter utredning föreslås nu två nya skattelagar träda i kraft den 1 juli 2019. Lag om skatt på kadmium i vissa produkter och

lag om skatt på kemiska växtskyddsmedel. Samtidigt föreslås dock att lagen om skatt på bekämpningsmedel från 1984 tas bort men prövas igen när det pågående genomförandet av EU:s biocidförordning kommit längre.



Mängder av medicinrester i vattendragen: **Inte rimligt**

Över 600 kilo läkemedel läcker varje år ut i vattendrag bara i region Skåne. Och det är bara toppen på ett isberg.

– Skulle man mäta alla läkemedelssubstanser rör det säg nog om ett par ton, säger Erland Björklund, professor i analytisk kemi, som tillsammans med Ola Svahn, forskare i miljökunskap, gjort en grov uppskattning på läkemedelsutsläpp för samtliga reningsverk i Skåne. Det finns omkring 1200 aktiva ämnen i de läkemedel som säljs i Sverige och förbrukningen ökar stadigt. Läkemedel utsöndras ur kroppen via urin och avföring och hamnar sedan i avloppet. Utgångna mediciner

spolas också ner i toaletten och hamnar den vägen i avloppet. Dagens reningsverk och enskilda avlopp klarar inte av att bryta ner läkemedelsrester utan många följer med det renade avloppsvattnet ut i sjöar och vattendrag. Läkemedelsrester är ofta svårnedbrytbara, långlivade och vattenlösliga. Medicinresterna kan bland annat orsaka såväl sterilitet som dubbla kön hos fiskar och andra vattenlevande organismer. Det finns också misstankar om att fåglar kan påverkas. Det är inte rimligt att vi släpper ut den här cocktailen av ämnen 24 timmar om dygnet året runt. Många forskare har uttryckt oro för att hela ekosystemet riskerar att påver-

kas om inget görs för att stoppa läkemedel och antibiotika från att sippra ut i vattendrag runt om i världen. För att förbättra situationen har Sveriges regering öronmärkt 165 miljoner kronor under tre år i statligt stöd för avancerad rening av läkemedelsrester i avloppsvatten. Naturvårdsverket föreslår att Sverige behöver utreda vilka reningsverk som bör prioriteras.

– Det är alltså inte säkert att avancerad rening av läkemedelsrester kommer att finnas vid alla landets reningsverk, säger Anna Maria Sundin vid Naturvårdsverket.

METRO 2018-02-06

TINA REMIUS STRÖMBERG/TT

Så påverkar mediciner tarmfloran

Det har rapporterats mycket om tarmfloras betydelse för vår hälsa. Nu visar ny forskning att vanliga läkemedel bromsar bakterietillväxten i tarmen.

Det är en studie av tyska forskare som nu publiceras i tidskriften Nature. Över tusen läkemedel från alla läkemedelsgrupper har testats i bakterieodlingar på runt 40 bakteriestammar som är vanligt förekommande i tarmfloran.

Ungefär en fjärdedel av medicinerna hade en bromsande effekt på bakterietillväxten i tarmen trots att de inte ska vara bakteriedödande.

Robert Caesar är docent i molekylärmedicin vid Göteborgs universitet.

– Jag tror att det kommer att vara en bra utgångspunkt för framtida forskning kring hur läkemedel påverkar tarmfloran och eventuella effekter för hälsan. Det här är grundforskning och man kan inte dra några slutsatser om hälsoeffekter ännu.

Robert Caesar tycker det är viktigt att människor fortsätter att ta sina ordinerade läkemedel utan att känna oro för hur de påverkar tarmfloran.

– Den här studien kommer garanterat att följas av andra studier som är mer inriktade på de kliniska effekterna.

CECILIA OHLÉN

PUBLICERAT SR 2018-04-03

Hej hälsövän

– du som har intresse för friluftsliv-, hälso- och klimatfrågor – tänk till!

Hej – du som läser Hälsa och som tycker att friluftsliv-, hälso- och klimatfrågor är intressanta och viktiga och skulle vilja vara med i någon verksamhet för att på olika sätt bidra till en positiv utveckling avseende dessa områden.

För dina barn och barnbarn och kommande generationers hälsa och framtid på en frisk och klimatvänlig jord. Vi är glada och tack samma över att du följer arbetet med dessa frågor genom att läsa Hälsa och dessutom tar del av Riksförbundet Hälsöfrämjandets (RHF) sidor i tidningen 4 ggr/år.

Du behövs, om vi tillsammans skall lyckas utveckla den nya vegetariska folkrörelsen som startat under senare tid och bli den kraft som skall kunna driva på utvecklingen mot ett hälsosammare Sverige och uppnå en jord i balans.

Utan sunt friluftsliv, hälsosam livsstil och en friskare jord – ingen framtid i hälsa och harmoni i vår vardag. Kanske just du har lite tid över eller vill komplettera din fritid med någon intressant verksamhet.

Vi vänder oss därför till dig för att höra om du skulle kunna tänka dig att vara aktiv i någon form inom Hälsörelsen. Kanske göra en praktisk insats inom friluftslivet, inom hälsoområdet eller i klimatfrågorna, hjälpa till med hemsidan, korrekturläsning, eller kanske hjälpa till vid någon eller några olika aktiviteter under året.

Vi hoppas och är glada om du funderar och hör av dig, du som känner att våra frågor verkar vara viktiga för dig. Kanske känner du intresse för att medverka på något sätt i arbetet – välkommen.

Varma vårhälsningar!

KURT SVEDROS RHF:S VICE ORDFÖRANDE

Tel: 08-645 05 04 (säkrast måndagar då Elba oftast finns på plats,)

e-post info@halsoframjandet.se

Någon form av ersättning kan prövas och diskuteras.

Mikroplaster förbjuds

Mikroplaster i vissa kosmetiska produkter – som duschkräm, tandkräm och schampo – förbjuds, rapporterar DN. Förbudet träder i kraft den 1 juli 2018. De små plastbitarna ska ge en kosmetisk slipande effekt. Men samtidigt har de en negativ inverkan på miljön då upp till 40 ton mikroplaster hamnar i Östersjön varje år.

METRO 2018-02-02

Rökförbud i Thailand

På ett av svenskarnas favoritresmål kan det vara klokt att fundera ett varv extra innan du tar fram en cigarett framöver. Från och med den 1 februari 2018 blev det förbjudet att röka på totalt 24 stränder i Thailand, enligt The Bangkok Post. Det är den omfattande nedskräpningen som fått myndigheterna att agera.



NO SMOKING!

METRO 2018-02-02

Doktorsavhandling

Angående artikeln i Vegetar nr 4-2017 om "Nypon det svenska superbäret".

Det finns en doktorsavhandling om detta. Sök på följande adress: Anti-Cancer-Effects of Bioactive Compounds from Rose Hip Fruit in Human Breast Cancer Cell Lines.

Avhandlingen är gjord av Lijie Zhong Alnarp 2017:8

Kurs i makrobiotisk matlagning

Hej!

Jag heter Tomoko Ogawa Lillrank och bor i Täby, Stockholm.

Jag har matlagningskurser i makrobiotisk matlagning hemma i mitt kök.

Ingredienserna är veganska, ekologiska, säsongsbundna och med yin yang balansen utan socker.

Om du är intresserad av att gå på kurs hos mig mejla mig på tomoko.ogawa326@gmail.com så får du alla aktuella kursdatum som gäller under våren.

Nu ska Österåsens hälsohem utvecklas

Österåsens hälsohem i Sollefteå har under många år varit ifrågasatt politiskt. Nu har politikerna i folkhälsoprimärvård- och tandvårdsnämnden beslutat att verksamheten ska utvecklas. Det är viktigt att signalera att hälsohemmet ska vara kvar och att det ska vara verksamhet på Österåsen som plats, säger Andreas Sjölander (S), nämndens ordförande. Nämnden beslutade i full enighet att ta fram en genomförandeplan hur verksamheten ska utvecklas. Hälsohemmet ska bli ett mer aktivt stöd i arbetet för livsstilsförändringar hos befolkningen och att man även ska utveckla den digitala tekniken. Nu vill vi ge Österåsen ett utökat uppdrag och om Österåsen tidigare varit lite av en solitär så vill vi vara tydliga med att hälsohemmet är en del av landstinget och ett komplement till den övriga vården säger, Andreas Sjölander. Vistelsen på Österåsen gör dokumenterad nytta och digital teknik kan inte ersätta behandlingsprogrammet. Men det kan bli en komplettering, framförallt när det gäller coaching och stöd på hemmaplan, när patienter ska leva som de lärt sig säger, Robert Hollsten, nuvarande verksamhetschef.

JÖRGEN SUNDIN TIDNINGEN ÄNGERMANLAND 2018-01-27



God kondition minskar kvinnors demensrisk

En ny studie från Sahlgrenska akademien i Göteborg visar att kvinnor som är i bra fysisk kondition i medelåldern har nästan 90 procent lägre risk att drabbas av demens senare i livet.

- Man tränar för att må bra nu men också för att förebygga och hålla sig på en bra nivå när man blir äldre, säger Louise Hejme på väg in på gypsgolvet.

Louise Hejme tränar cirka två gånger i veckan och resultaten från Sahlgrenska akademien stärker henne i uppfattningen om betydelsen av att träna för att må bra. I studien testades konditionen på nästan 200 kvinnor i 50-årsåldern. I över 40 år har forskarna sedan följt kvinnorna och gjort demenstester. Och resultaten är tydliga.

I den grupp som klarade konditionstestet bäst hade fem procent utvecklat demens tjugo år senare. Av kvinnorna med sämst resultat blev nästan hälften dementa.

- Att bra kondition skyddar mot Alzheimer och demenssjukdomar var inte så förvånande. Men att det var så starka fynd, det är jag förvånad över, säger Ingmar Skoog som är professor och föreståndare för Agecap, centrum för åldrande och hälsa vid Göteborgs universitet.

De kvinnor som var vältränade och ändå utvecklade demens gjorde det i genomsnitt vid 90 års ålder, elva år senare än de som var måttligt tränade.

Kopplingen mellan bra kondition och lägre risk för demens förklaras av många olika orsaker. Vältränade personer har till exempel bättre kärl, hälsosammare livsstil och starkare immunförsvar.

Demens är en av våra stora folksjukdomar. Runt 200.000 personer i Sverige är drabbade och risken ökar med stigande ålder. Och kunskapen om att sjukdomen går att förebygga är viktig, menar Ingmar Skoog.

- Jag hoppas att man ska inse vikten av att motionera och att det inte är förutbestämt om man ska få en sjukdom eller inte, säger Ingmar Skoog.

Och för Lena Sundén från Lerum som går till gymmet varje dag blir livet också roligare med ett starkt hjärta.

- Jag orkar ju mycket mer om jag är i bra fysisk form, sen har jag intressen som dykning och skridskoåkning som gör att jag vill hålla mig i form så länge som möjligt, säger Lena Sundén.

**CARINA HOLMBERG
SVERIGES RADIO**

Antalet kraftiga regn beräknas öka med minst 10 procent

Sedan 1990-talet kan man inte se någon skillnad i antalet kraftiga regn i Sverige. Men vid mitten av det här århundradet kommer antalet skyfall ha ökat med minst 10-20 procent. Det visar en ny rapport från SMHI.

I en ny studie har SMHI kartlagt kraftiga regn i Sverige för att se vilka risker de medför, och hur samhället kan anpassas till ökade regnmängder.

- Det nya med den här studien är att vi sammanställt all statistik och all data vi har. Vi har definierat skyfall genom att titta på väldigt kraftiga regn som återkommer vart tionde eller vart hundra år, berättar Peter Berg forskare inom nederbörd och klimat vid SMHI för Aktuell Hållbarhet.

Sedan 1995 har SMHI:s automatiska väderstationer vid 155 tillfällen registrerat tillfällen då minst 15 millimeter regn fallit på 15 minuter. Det är vanligast att skyfallen inträffar sent på julieftermiddagar.

- Vår statistik sträcker sig från mitten av 1990-talet och sedan dess har skyfallen varken ökat eller minskat, de är väldigt olika från år till år. Men om man ska se det ur ett

klimatperspektiv behöver man längre tidsserier. Därför har vi också tittat på klimatmodellering och några olika framtidsscenarioer. Samtliga scenarier vi tittat på visar en 10-20 procentig ökning av kraftiga regn vid mitten av århundradet. Men om vi tittar på slutet av århundradet så skiljer sig antalet kraftiga regn väldigt mycket beroende på utsläppsscenario. Om vi lyckas nå målet i Parisavtalet så blir det förmodligen inte så stor skillnad mellan mitten och slutet av århundradet. Men om utsläppen fortsätter i samma takt som idag kan vi få en 40-procentig ökning av de kraftiga regnen, säger Peter Berg. Det finns mycket att göra för att anpassa samhället till de ökande regnmängderna men för att fatta rätt beslut måste man ha rätt underlag och det är som sådant SMHI:s rapport är tänkt. - Informationen är bland annat intressant för VA-branschen. Dränering av ett dagvattensystem ska klara av ett regn av den styrkan som bara kommer en gång vart tionde år, då behöver man veta hur många millimeter ett tioårsregn är, säger Peter Berg.

LINA ROSENGREN

LÄS MER PÅ

WWW.AKTUELLHALLBARHET.SE



"Fet räkning för årets naturkatastrofer"

De ekonomiska förlusterna som en följd av naturkatastrofer under 2017 uppgår till 306 miljarder USD på global nivå. Kostnaden representerar en 63-procentig ökning från föregående år och ligger en bra bit över de genomsnittliga ekonomiska förlusterna under det senaste decenniet. Det visar preliminära siffror från försäkringsjätten Swiss Re. Swiss Re konstaterar att de globala försäkringsförlusterna, andelen av de totala ekonomiska förluster som varit försäkrade, från katastrofer under 2017 ligger på uppskattningsvis 136 miljarder USD, vilket är

den tredje högsta siffran någonsin. Trots de ökade finansiella förlusterna ligger antalet dödsfall som en följd av naturkatastrofer på en jämn nivå med föregående år. Under 2017 är det cirka 11 000 personer som har dött eller försvunnit vid naturkatastrofer. Den huvudsakliga anledningen till de stora ekonomiska förlusterna under året är de extremväder som slog till i USA under hösten. Orkanerna Harvey, Irma och Maria bidrog till att 2017 är den näst mest kostsamma orkansäsongen någonsin. Flera försäkringsbolag, däribland franska AXA, har under de

senaste månaderna varnat för de problem försäkringsindustrin står inför som en följd av ökade klimatrelaterade kostnader. Martin Bertogg, chef för katastrofrisker på Swiss Re, konstaterar att de årliga försäkrade förlusterna från naturkatastrofer har överstigit 100 miljarder USD ett antal gånger under de senaste åren.

TOBIAS PERSSON 2017-12-29

LÄS MER PÅ

AKTUELLHALLBARHET.SE

Choklad – ett ohållbart livsmedel



Många väljer att fira någon genom att skänka bort en chokladask. Men en ny rapport visar att choklad ofta är en "ohållbar gåva". Enligt en rapport från organisationen Mighty Earth så är kakaoodling en starkt bidragande orsak till den avskogning som äger rum i många delar av världen. Genom att jämföra information om var kakaoproduktion ägde rum, med information om var avskogning var ett allvarligt problem, mellan åren 2000-2016 har Mighty Earth kunnat visa på

ett starkt samband mellan kakaoodling och avskogning. Särskilt allvarlig är situationen i Västafrika och organisationen varnar nu för att efterfrågan från den snabbväxande chokladindustrin kan få samma följder för skogar i andra delar av världen som den fått i länder som Elfenbenskusten och Ghana.

LINA ROSENGREN

LÄS MER PÅ

WWW.AKTUELLHALLBARHET.SE

Fyra jordklot

Svenskarna lever som om det fanns fyra jordklot! Sverige är tillsammans med USA, Kanada och Australien ett av de länder som står för det största avtrycket på den globala miljön. Det visade en rapport redan 2016 från Världsnaturfonden.

– Vi svenskar överkonsumerar jordens resurser. I Sverige lever vi som om vi hade 4,2 jordklot till vårt förfogande, sade då Håkan Wirtén, generalsekreterare på Världsnaturfonden.

De över fyra jordkloten var en ökning från 2014 då Världsnaturfondens rapport "Living Planet" visade att svenskarna konsumerade som om det fanns 3,7 jordklot. **Matkonsumtionen utgör den största delen av Sveriges avtryck på den globala miljön** (32 procent), följt av resor (29 procent) och konsumtion av varor (18 procent).

Det vore bra och hänsynfullt om vi tänkte till och började minska vår konsumtion successivt dels för att ge låginkomstländerna ett värdigt liv och dels för att rädda jorden för kommande generationers skull. Det finns lösningar, inte minst måste vi göra vår pro-

duktion och konsumtion av mat och energi mer hållbar. Detta har många forskare pekat på under åren.

Hälsorörelsen har krävt och kräver att politikererna skall våga fatta beslut i "Mat och Klimatfrågan" – och ge myndigheterna direktiv att omgående börja arbeta för – en omläggning till mer "Ekologisk odling" och att de skall informera brett om den vegetariska matens positiva effekt både för människors – och jordens hälsa.

KURT SVEDROS



Potatis-smoothien som ska ge veganer omega 3



- Vi räknar med att ta tio procent av smoothiemarknaden. Så småningom hoppas vi att basen kan ersätta allt från mjölk och yoghurt till glass och grädde, säger uppfinnaren Eva Tornberg vid Lunds tekniska högskola. De senaste åren har utbudet av vegetabiliska mejerisubstitut ökat dramatiskt och i dag kan konsumenter välja mellan bland annat sojamjölk, havredryck och mandelmjölk. Det betyder dock inte att behovet är mättat. Det tror i varje fall inte Eva Tornberg,

professor i livsmedelsteknik vid Lunds Tekniska Högskola, som nu ger sig in i växtdrycksbranschen med en smoothie gjord på potatisprotein. Eva Tornberg kom på att man kan använda potatisprotein och rapsolja för att ge drycken rätt krämighet, något som annars är svårt att få till med enbart vegetabiliska proteiner. - Potatisprotein har en hydrofob, det vill säga en fettälskande del, som bildar ett membran runt oljedropparna så att drycken blir lika krämig som med anima-

liska produkter, säger hon. Exakt hur metoden går till vill Eva Tornberg dock inte berätta med hänvisning till det ännu inte offentliga patentet, som för övrigt går under namnet Veg of Lund. På projektets hemsida framgår det dock att det handlar om att värma protein och stärkelse från potatis på ett speciellt sätt så att de ger en mjuk konsistens och sedan blanda detta med rapsolja. Resultatet blir en emulsion som alltså ska fungera som ett vegetabiliskt alternativ till mjölk.

Den första produkten som ska lansera är en smoothie, gjord på potatisprotein, rapsolja, äppelmust och frukt. Rapsoljan bidrar till en hög omega-3-halt.

- För exempelvis veganer är det viktigt att få i sig omega 3 och det får man inte med en smoothie som enbart består av frukt. Vår smoothie på 250 ml innehåller däremot halva dagsbehovet av omega 3. Dessutom är potatismjölken smakneutral jämfört med soja eller framförallt havremjölk som har en tydlig bismak. Teamet bakom smoothien, som har fått namnet My Foodie, förbereder nu en introduktion på marknaden. De ska bland annat träffa Ica och Eva Tornberg hoppas och tror att en lansering kan bli aktuell redan under våren. Enligt henne är marknadspotentialen enorm.

- Vi räknar med att ta tio procent av smoothiemarknaden. Så småningom hoppas vi att basen kan ersätta allt från mjölk och yoghurt till glass och grädde.

IZABELLA ROSENGREN

LÄS MER PÅ

WWW.AKTUELLHALLBARHET.SE

✿ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar ✿ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar ✿

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 äppelcider, naturligt välsmakande.

Bättre Hälsa AB
www.vitaminer.nu

LOOK GOOD • FEEL GOOD

EKOLOGISKT & annorlunda

Naturligtvis
Stationshuset Hällekis

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

"Livsmedelsbutik bättre än hamburgerkedja"

Barn som äter hämtmat tycks få högre värden på blodfetter och speciellt det farliga LDL-kolesterolet, enligt en brittisk studie.

Forskarna har undersökt nästan tvåtusen nio- och tio-åringar i Storbritannien. Barnen berättade hur ofta de åt hämtmat som hamburgare, pizza, kinamat och fish and chips. En fjärdedel åt nästan aldrig hämtmat medan knappt hälften åt det mindre än en gång i veckan. Drygt en fjärdedel åt hämtmat minst en gång eller mer i veckan. Barnen som överhuvudtaget åt hämtmat hade högre värden av blodfetter, som det dåliga kolesterolet LDL vilket är en riskmarkör för hjärtkärlsjukdomar.

Paulina Nowicka, som är docent i pediatrik vetenskap, anser att det är en välgjord studie och ungefär jämförlig med svenska förhållanden. Nowicka tipsar föräldrar att hjälpa barnen att köpa bättre mat.

- Föräldrar får fundera på vad barn köper med sig hem när föräldrarna inte är hemma. Vad är det som barn gillar och vad är det de köper? Och sedan hjälpa dem till bättre val, säger Paulina Nowicka. Om man måste köpa - vad är det man ska köpa?

- Jag brukar säga något som brukar låta väldigt dietistiskt: Frukt och bra mellanmål. Istället för att gå till en hamburgerkedja är det bättre att gå till en livsmedelsbutik, säger Paulina Nowicka, docent i pediatrik vetenskap på Karolinska institutet.

REPORTER ANNIKA ÖSTMAN SVERIGES RADIO

Referens: Angela S Donin et al "Takeaway meal consumption and risk markers for coronary heart disease, type 2 diabetes and obesity in children aged 9-10 years: a cross-sectional study" BMJ dec 2017 <http://dx.doi.org/10.1136/archdischild-2017-312981>



Hur länge skall politikerna blunda för Mat- och Klimatfrågan?

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) har tagit upp mat- och klimatfrågan i skrivelser till regeringarna sedan länge, utan resultat. Detta trots stöd från miljöforskarna.

De såväl som RHF har vetat att det vi äter påverkar vår hälsa med övervikt, diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar som följd. För det är väl känt, men hur det påverkar klimatet och den biologiska mångfalden på planeten är mindre känt. Det beror enligt Johan Rockström på att klimatdebatten främst kommit att fokusera på fossila transporter och utsläppsfrågor.

- Vi bråkar om det fossila och kolkraftverk, men få människor vet om **att jordbruket står för 30 procent av klimatpåverkan**. Ändå har 90 procent av fokus i klimatdebatten hamnat på kol, olja och naturgas. Dessutom har hela miljödebatten de senaste 15 åren centererats på klimatfrågan och då har andra frågor som den biologiska mångfalden, färskvattenförsörjning och luftföroreningar kommit i andra hand, säger Johan Rockström, professor i miljövetenskap vid Stockholms universitet och chef för Stockholm Resilience Centre. **Matfrågorna måste upp på statsministerns bord**. De kan inte hanteras av enskilda ministrar med ansvar för livsmedel, jordbruk eller näringspolitik.

- Vi behöver samhälleliga mål och riktlinjer för hållbar och hälsosam mat, på samma sätt som vi på klimatsidan har kommit överens om att nå vissa mål. Detta faktum ovan kan ställas i relation till 2017 års kostnad för naturkatastrofer och borde få beslutsfattare att uppmärksamma "att jordbruket står för 30% av klimatpåverkan".

KURT SVEDROS

Överbehandling mot högt kolesterol och blodtryck

Debatt i Vlt Västmanlands läns tidning – 12 jan 2018

En av nyheterna på Vetenskapsradion nyligen var att personer med bra kondition inte riskerar att få hjärtinfarkt lika lätt som personer med dålig kondition. Detta oavsett om man hade lite högt blodtryck eller förhöjt kolesterol, två av skolmedicinens viktigaste riskfaktorer för just hjärtinfarkt.

Är någon förvånad? Ja, kanske skolmedicinens förespråkare som med blodtrycksmätning och kolesteroltester som underlag skriver ut läkemedel som ska sänka dessa två riskfaktorer. Studien visar att det kanske sker en överförskrivning.

Idag behandlas mer än var tionde svensk med statiner för sitt kolesterol och lika många med blodtryckssänkande läkemedel. Ofta får man också en kombination av statiner och blodtryckssänkare, och 3-4 olika preparat är inte helt ovanligt. Förutom att de kan ge en hel del biverkningar kostar det miljarder.

Glädjande är dock att antalet döda i hjärtsjukdomar minskat med 18 procent de senaste tio åren. Detta enligt "Hjärtrapporten 2017" från Hjärt-Lungfonden. Vi är på rätt väg, men fortfarande dör över 32 000 personer varje år i dessa typer av sjukdomar. Visst, blodtryck och kolesterol är markörer för ökad risk – riskfaktorer, men vi har länge

vetat att det bara är en del med förhöjda riskfaktorer som blir sjuka. Det finns alltså inget kausalsamband (orsak-verkan) mellan förhöjd riskfaktor och sjukdom. Men skolmedicinen anser att läkemedelsbehandling ändå är berättigad för alla med en förhöjd riskfaktor, vilket leder till en överbehandling med alla dess negativa konsekvenser.

Men det finns faktiskt en svensk studie som visade att risken för det metabola syndromet, ett samlingsbegrepp för ett antal faktorer som ökar risken hjärtsjukdom, nästan helt försvann med måttlig fysisk aktivitet under 120 minuter eller mer per dag – något som är helt biverkningsfritt. Och nu denna studie från Mayokliniken där man för första gången också sett på en livsstilsparameter som kondition, vilket man givetvis får bättre om man rör på sig mer, gör att de traditionella riskfaktorerna inte medför lika stor risk.

Kolesterol och blodtryck är alltså inte lika farligt om man rör på sig mycket. Och vi vet sedan länge att man också kan sänka dessa riskparametrar hos de flesta individer lika bra med motion som med läkemedel. Att använda läkemedel för att ta bort riskfaktorer är egentligen lika illa som att ösa en båt som läcker istället för att täta den.

Hjärt-Lungfondens rapport 2017 hade också rubriken "Vår livsstil – Det stora hotet". I sin rapport skriver man att drygt 400 000 dödsfall i hjärtinfarkt och annan ischemisk

hjärtsjukdom förhindrats eller skjutits upp de senaste 30 åren tack vare livsstilsförändringar och medicinsk teknik – alltså inte läkemedel.

Tyvärr objektifierar läkemedelsbehandling personerna med riskfaktorer till offer. Man fastnar i det medikaliserade samhället med ökat lidande och stora kostnader för individen och samhället som följd. En förändring av livsstil, innebärande mer motion och rörelse i vardagen, i kombination med en kost fylld av näringsämnen och fibrer, har enormt många positiva hälsoeffekter. Förutom att det inte bara sänker riskfaktorerna så gör det människor friskare och gladare, och belastar "samhällets institutioner" betydligt mindre. Alltså både bra för samhällsekonomin och människan.

Det här är inget nytt, redan på 1930-talet propagerade Riksförbundet Hälsofrämjandets grundare Are Waerland för vikten av motion och laktovegetarisk kost fylld av näringsämnen och fibrer som ett generellt recept för hälsa. Då röntte han starkt motstånd från skolmedicinen. Idag nästan 80 år senare verkar vi glädjande nog börja se en förändring med studier som visar på livsstilens betydelse. När ska skolmedicinen och myndigheter anamma detta på bredare front?

**PEHR-JOHAN FAGER,
ORDFÖRANDE I RIKSFÖRBUNDET
HÄLSOFRÄMJANDET**

Så kan fåglar ersätta bekämpningsmedel inom jordbruket

I en ny studie har forskare undersökt hur jordbrukare runt om i världen tar hjälp av fåglar för att minska användningen av bekämpningsmedel.

Studien, som letts av Michigan State University, och som publicerats i den vetenskapliga tidskriften *Agriculture, Ecosystems and Environment*, visar på flera exempel där jordbrukare skapat en win-win situation genom



att ge fåglar tillgång till föda, samtidigt som man bekämpar skadedjur utan giftiga bekämpningsmedel.

I Michigan har fruktodlare lyckats locka till sig tornfalkar genom att sätta upp fågelholkar. Falkarna skyddar körsbärsodlingar och blåbärsfält från gräshoppor, gnagare och starar.

Även på Nya Zeeland har falkar spelat en viktig roll. Här har druvodlare hjälpt till att återupprätta falkpopulationen i områden där arten nästan försvunnit. I gengäld har falkarna skyddat vinodlingarna från andra fåglar. I Indonesien har det visat sig att den bästa metoden för att förhindra skadedjursangrepp är att locka till sig fåglar och fladdermöss. Indonesiska kakaoodlare har räknat ut att de kan öka skördarna med 130 kilo per tunnland genom att ha fåglar och flad-

dermöss i närheten av fälten. Forskarna har hittat flera liknande exempel på vitt skilda platser som i Jamaica och Spanien.

För hotade fågelarter kan jordbrukarnas ansträngningar vara betydande för artens fortlevnad. Samtidigt kan odlarna öka sina skördar och producera mer attraktiva grödor genom att minska användningen av bekämpningsmedel.

Nu vill Michigan-forskarna gå vidare och undersöka och finslipa de metoder som används för att locka till sig fåglar, men även andra djur som kan bidra till att minska skadedjuren. Förhoppningen är att metoderna på sikt ska kunna skalas upp och användas i större kommersiella jordbruk.

**LINA ROSENGREN
LÄS MER PÅ
WWW.AKTUELLHALLBARHET.SE**

Unga vegetarianer tycker att det är okej att äta kött - ibland

Var femte person mellan 15-24 år som kallar sig vegetarian äter i själva verket kött. Det visar årets upplaga av Ungdomsbarometern. Aktuell Hållbarhet ringde upp Lovisa Sterner, livsstilsexpert på Ungdomsbarometern, för att få en förklaring. Enligt Lovisa Sterner är mat den tydligaste identitetsmarkören bland ungdomar just nu.

- Värdeord som är associerade med att vara vegetarian är så pass centrala för många unga att man upplever sig vara "vegetarian" utan att de facto vara det. Denna inställning har troligtvis haft en betydande roll vad gäller ökningen av andelen "flexitarianer" bland unga.

Men vad innebär det egentligen att ungdomar som kallar sig vegetarianer äter kött?

- Innebörden av ett ord har ju alltid förändrats över åren. Men jag tycker att man ska se det som något positivt att dagens ungdomar förknippar vegetarianism med värden som hållbarhet, djuretik och hälsa. Det är principer som dagens ungdomar håller högt och det är sådant man vill identifiera sig med. De vi kallar för vegovänner är både sådana som är vegetarianer eller veganer rakt av, men sedan är det även "flexitarianer" eller "Stockholms-vegetarianer" som äter fisk och skaldjur. När vi slår ihop de här grupperna får vi ungdomar som mer eller mindre aktivt valt att undvika kött. För ett år sedan utgjorde

den här gruppen en fjärdedel av alla Sveriges 15-24 åringar. Idag är det en tredjedel. Det är en dramatisk förändring och jag tycker att det tyder på att vegetarianism håller på att bli en rörelse, snarare än bara en matpreferens.

Är det inte oroande om dagens ungdomar tycker att det räcker med att identifiera sig med exempelvis vegetarianism, utan att verkligen agera och sluta äta kött?

- Nej det tycker jag inte, de här "flexitarianerna" har dragit ner på sin köttkonsumtion jättemycket och har ofta fått hela sin familj att göra detsamma. Det är en grupp som verkligen driver förändring. Till exempel uppger sju av tio i den här gruppen att man är aktiv i besluten om vilken mat som ska köpas hem till familjen, och eftersom dagens föräldrar vill att måltiden ska vara en trevlig stund anpassar de sig och börjar själv äta mer vegetariskt.

Hur är det med ungdomarnas hållbarhetsintresse i övrigt?

- Det är klart större än bland befolkningen i övrigt. Det beror också på att dagens ungdomar kan relatera till de här frågorna i större utsträckning än tidigare generationer eftersom det talas om de här ämnena hela tiden. När man pratar med dagens ungdomar om, hållbar utveckling så är frågor som biologisk mångfald, schyssta arbetsförhållanden och jämställdhet sådant som dyker upp jättesnabbt när man pratar om detta. Det gör

det inte på samma sätt när man pratar med vuxna målgrupper. De är också mer osäkra på vad som kan räknas som hållbarhet.

I Ungdomsbarometern undersöks även ungdomars inställning till konsumtion. Även här handlar det för dagens ungdomar mer om att göra hållbara val än att helt avstå från shopping. Av de ungdomar som anser sig handla ofta menar över hälften att de har en hållbar livsstil. Majoriteten av de tillfrågade anser sig ha stor möjlighet att påverka samhället genom diskussion och konsumtionsval.

- Vi står inför en generation som inte vill konsumera mindre, men som är villiga att istället göra mer hållbara val som till exempel handla mer ekologiskt. En viktig insikt för livsmedelsföretagen som unga personer i dagsläget har ett stort förtroende för, säger Lovisa Sterner. Samtidigt råder det bland ungdomar, precis som bland vuxna, en diskrepans mellan de som anser att det är viktigt att leva hållbart och de som faktiskt anser att de lever hållbart. Det område där ungdomar anser sig göra mest hållbara val är inom transport där 62 procent uppger att de väljer miljövänliga alternativ som cykel, buss eller tåg istället för bil eller flyg.

Ungdomsbarometern är en undersökning som genomförs varje år. 23 000 ungdomar i ålder 15-24 år intervjuas om sin livsstil och sin inställning till olika frågor.

**LINA ROSENGREN
LÄS MER PÅ**

WWW.AKTUELL HÅLLBARHET.SE

Vill du annonsera i Vegetar?

Kontakta Leif Dylicki

0660-29 99 58

leif.dylicki@agrenshuset.se



Kosttillskott anpassade för vegetarianer och veganer
Egen svensk tillverkning

HELHETSHÄLSA
ett naturligt val®

www.helhetshalsa.se



Kokos - älskare

Ekologiska produkter från Desert Essence:

- Bodylotion kokos
- Duschtvål kokos
- Schampo kokos
- Balsam kokos

Eko och vegan utan tillsatser.

Distr: HKC & Biofood AB
08-500 200 00
Import: Life Products AB

Life

www.lifeproducts.se

Tomma kalorier för miljarder



Foto: Bobo Bergman

I TV-rutan bakas smarriga tårter, pastellfärgade makroner, fluffiga desserter. Magasin och veckotidningar bjuder på bilder av bakverk med extra glans i den söta glasyren. Butikerna dignar av lösgodis i grälla färger, reklamkampanjer berättar om "nyttig" fruktyoghurt och våra mediciner sötas med sötningsmedel... Tomma kalorier för miljarder.

- Cloetta står starkt, kommenterade dåvarande vd:n David Nuutinen rekordåret 2015, då försäljningen ökade med 6,8 procent, i årsrapporten.

De två följande åren blev svajiga av olika anledningar, men nettoomsättningen för fjärde kvartalet 2017 ökade med över 20 procent till drygt 1,64 miljarder kronor jämfört med samma kvartal 2016.

Coca Colas omsättning för tredje kvartalet 2017 uppgick till ofattbara 9,06 miljarder dollar. Totalt ökade bolagets rörelseresultat

i Sverige med 6,2 procent 2017 jämfört med året innan.

Och på Coca Colas svenska hemsida har "socker" hamnat under rubriken "Hälsa":

"Vår förkärlek för söta saker är naturlig. Och handen på hjärtat, sött är gott!"

- Ingen generation barn har ätit så mycket socker som dagens, skriver vetenskapsjournalisten Ann Fernholm i sin bok "Det sötaste vi har".

Riktigt hur mycket sött som slinker ner i de svenska magarna finns det dock inga tillförlitliga siffror på. Enligt Jordbruksverkets statistik äter vi cirka 40 kg socker per person och år varav cirka 15 kg godis. Men i denna statistik ingår exempelvis inte isoglukos eller glukos-fruktossirap och glukossirap, som bland annat främst finns i billigt lösgodis, kola och choklad med toffee samt glass, bröd, charkuterier och läsk. Men även i allt fler klassiska produkter som exempelvis marzipan från Anton Berg, pralinerna i Aladdin- och Paradisaskarna, Plopp och After Eight. Intressant att notera är dock att Marabou mjölkchoklad fortfarande innehåller vanligt socker.

Ann Fernholm redovisar i "Det sötaste vi har" en siffra på ytterligare 14 kg per person och år gällande "annat socker": laktos, maltos, glukos, fruktos, isoglukos, stärkelsisirap mm. Denna siffra har hon fått direkt från Jordbruksverket som dock framhåller att siffran är en grov skattning och inte inkluderar glukos- och fruktossirap importerad via redan tillverkade livsmedel.

Och troligtvis kommer denna siffra att öka ytterligare allteftersom. Den 1 oktober 2017 avskaffade nämligen EU produktionskvoterna för socker och isoglukos! EU:s sockerindustrier kan nu producera hur mycket de vill utan att betala någon produktionsavgift eller riskera någon överskottsavgift.

Socker, isoglukos eller syntetiska sötningsmedel? Pest eller kolera? Allt fler förespråkar vanligt socker i små mängder framför isoglukos och syntetiska sötningsmedel. Detta eftersom socker i flytande form ger kroppen en stor mängd energi men ingen mättnadskänsla. Snarare ökar aptiten! Och fetmaepidemin...

Professor Göran Petersson vid Chalmers varnade redan för tio år sedan för glukossirap och glukos i en rapport där han konstaterade

att "billig glukossirap framställd av främst majsstärkelse nu alltmer ersätter vanligt socker i både godis och livsmedel":

- **Glukossirap bidrar** avsevärt mer än vanligt socker till uppkomst av diabetes och fetma hos barn och vuxna samt ökar risken för hjärtinfarkt. Utbyte av vanligt socker mot glukossirap kan kanske fördubbla den negativa effekten på övervikt, insulinresistens och ateroskleros (åderförkalkning).

Medan diabetes 1-fallen har fördubblats i Sverige sedan 80-talet har typ 2-diabetes en så snabb framfart att den liknas vid en epidemi! (www.diabetes.se)

Att även syntetiska sötningsmedel kan påverka glukosnivåerna och risk att få diabetes har bland annat redovisats i en studie publicerad i Nature 2014. Livsmedelsverket konstaterar detta samtidigt som man menar att "sötningsmedel är helt säkra att använda som livsmedelstillsatser". Med brasklappen att det bör göras en fullständig utvärdering av studiens resultat.

Samtidigt gör livsmedelstillverkarna allt för att gömma det söta i sina produkter. Exempelvis kan "inget tillsatt socker" läsas på allt fler livsmedel. Men "inget tillsatt socker" innebär i princip alltid att syntetiska sötningsmedel i stället har använts...

Det har också blivit allt svårare att hitta livsmedel utan tillsatt socker, isoglukos eller syntetiska sötningsmedel. Ett exempel är Valios laktosfria naturella yoghurt som har 5,5 gram tillsatt socker per 100 gram. Ett annat exempel är Wasa Kanel-knäcke; "rik på kostfiber", som innehåller 69 gram kolhydrater, varav 15 gram socker per 100 gram.

Dessutom: Hur påverkar sötade mediciner våra kroppar? Exempelvis Brustabletten

Acetylcystein, sötad med sackaros liksom koltabletten Carbo medicinalis, diabetesmedicinen Glibenklamid som innehåller majsstärkelse, psykofarmakan Zyprexa som innehåller aspartam och Forlax, mot förstoppning, som innehåller tre olika sötningsmedel; sackarinnatrium, maltodextrin och sorbitol...

Enligt nordiska rekommendationer bör högst tio procent av energin från maten komma från tillsatt socker, eller mellan 50 och 80 gram beroende på energiintaget. WHO är ännu tuffare och vill halvera detta intag vilket innebär cirka sju sockerbitar per person och dygn. En burk Coca Cola innehåller 35 gram eller elva sockerbitar...

Det är inte svårt att räkna ut att smygsötade livsmedel plus sockrade drycker, kakor, desserter, glass och godis plus sötade läkemedel är lika med en ganska stor mängd sockerbitar och syntetiska sötningsmedel. De flesta inser sällan hur mycket det handlar om. Och vad det gör med oss. Ofta vill vi ha ännu mer av det "goda"...

Redan på 1980-talet fann den amerikanska beroendeexperten Kathleen Desmaisons (Potatis - inte prozac) ett samband mellan alkoholism och sockerberoende. Som hon också menar är ärftligt och ligger bakom en rad symtom och sjukdomar: tvära känslökast, överaktivitet, yrsel, ångest, depression, övervikt, inflammationer, trötthet, låg självkänsla...

Lundaprofessorn Charlotte Erlandson-Albertsson, som forskat i sockerberoende, gissar att ungefär var tionde svensk är just sockerberoende. (Expressen 2015)

Men redan på 70-talet kom den brittiske läkaren och professorn John Yudkin ut med boken "Rent, vitt, dödligt" där han framhöll att vitt socker låg bakom en mängd sjuk-

domar, främst i hjärta och kärl. Många år senare fick han medhåll av Robert Lustig, professor i pediatrik endokrinologi, vars Youtube-föreläsning "Suger: The Bitter Truth" fått flera miljoner träffar.

- **Vetenskapen tog** en katastrofal omväg när Yudkin ignorerades. Detta har kostat miljoner människor livet.

Nu är ju inte Socker den enda boven i hälsodramat. Vi har ju också bästa vännen Vetemjöl och snarlika kompisen Salt och en rad mer eller mindre farliga vänner. Men det är en annan historia.

GIA FORS

**JOURNALIST, FÖRFATTARE, FRISKVÅRDS-
OCH MASSAGETERAPEUT, KOSTRÄDGIVARE,
CERTIFIERAD HEALER MM.**

Så här minskar du på sockret:

LEK sockerdetektiv och leta efter det dolda sockret/sötningsmedlet på yoghurtförpackningar, matbrödspåsar, tandkrämstuber etc.

TÄNK efter före och låt varje sötdat produkt som hamnar i munnen vara ett aktivt val. Sockeravgiftning tar lång tid. Socker är lika beroendeframkallande som alkohol och narkotika.

UNDIK framförallt läsk som är en av de produkter som triggar sötsuget mest.

AVSLUTA dagen med en bakad eller kokt potatis - det håller blodsockret på en jämn nivå. En tillagad potatis till hands är GULD när sötsuget sätter in. Dadlar är ett nyttigt alternativ till godis.

Gröna alger

- Spirulina
- Chlorella
- Pulver och tabletter
- EKO

Recept på spirulina-drink på www.lindrooshalsa.se



Pumpafröolja

- God nötaktig smak
- Österrisk specialitet
- Hög halt fleromättat fett
- EKO



Alf Spångbergs hälsogröt

- Ge kroppen en bra start på dagen
- EKO - KRAV
- Glutenfri



Gott hårt tunnbröd

- Dinkelbröd - 100% dinkel
- Spirulinabröd - rågmjöl
- EKO - KRAV



LINDROOS • hälsa sedan 1947 • www.lindrooshalsa.se • 019-331510



RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



L = Butiken har livsmedel

Butik	L Adress	Ort	Tel	Rabatt
Källan Ekobutik	L Tunnländsv 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	3%
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	L Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%
Hälsokapellet	L Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%
Hälsokost Solrosen AB	L Solrosgatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%
Kortedala hälsobutik	L Kortedala torg 8	Göteborg	031-46 51 10	10%
Kvilles Hälsokost	L Kvilletorget 16	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs 10%
Linnéplatsens Hälsocenter	L Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%
Wieselgrensplatsens Hälsokost	L Konvaljeg 2	Göteborg	031-22 96 70	10%
Hälsokraft	L Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%
Lenas Hälsokost	L Storgatan 4 B	Hyllebruk	0345-175 75	10%
Naturligvis, www.naturligvishallekis.se	L Stationshuset Hällekis	Hällekis	0510-54 07 30	10%
Life Hälsa för alla	L Högdalsgången 26	Högdalen	08-647 10 08	10%
Inga-Lills Vitalbod	L Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%
Järpens Hälsokost	L Strandvägen 8	Järpen	0647-611 015	10%
Hälsoteket	L Smedjegatan 15	Jönköping	036-71 59 59	10%
Life Hälsobutiken	L Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11	10%
Sofimar, ekobutik, www.sofimar.se	L Järnvägsgatan 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
Kinna Hälsokost	L 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	L Linnégatan 24	Limhamn	010-543 36 45	10%
Bio Sols Hälsobutik	L Ekholmens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%
Dermanord	L Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%
Dr Wallacks Hälsoprodukter	L Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%
Green Queen, www.greenqueen.eu	L Nobelv 30/Simrishamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	10%
Hälsobutiken Må Bra	L Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20	10%
Jarls Hälsokost	L Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%
Nature, Caroli city	L Storakvarngatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200 kr 10%
ABC Hälsokost	L Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%
Hälsopunkten	L Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%
Life Hälsobutiken	L Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%
Hälsogården	L Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%
Center för Helhet & Hälsa helhetscenter@hotmail.com	L 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 Norrtullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%
Naturbageriet Sattva	L Krukmakargatan 27 A	Stockholm	08-669 93 93	10%
	L Stora Nygatan 6	Stockholm	08-21 00 86	10%
	L 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	L Köpmang 18	Sundsvall	060-12 40 65	10%
	Ekologiska tolvade handgjorda produkter, www.greenmama.se , internetbutik			
Life Hälsobutiken	L Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%
Carins Hälsobod	L Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%
Hildes Hälsokost-Fotvård	L Mygdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%
Life Hälsobutiken	L N. Drottninggatan 5	Uddevalla	0522-128 27	10%
Visby Hälsokost (Cikoria)	L Sönderväg 6	Visby	0498-24 00 83	5%
Gröna Gåvan	L Nygatan 14	Ö-vik	0660-855 20	10%

Restauranger, Caféter o Catering

7 art fiket (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%
Gröna Ekologisk Caféet	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%
Vegegården	Rörsjögatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
Hermans Höjdtare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
Seymus vegetariska	Varvsgatan 29	Stockholm	08-658 55 55	10 kr
Fröjas Sal, www.frojassal.se	Bävernsgården 24	Uppsala	070-788 68 43	10%

Egenvård

Andevid Kurs- o Researrangör AB, Kurortsresor med Mindfulness	Christer Andevid	7-14/4 och 14-21/4-2018	0708-69 22 55	christer@andevid.se	300 kr
4WellnessSweden, tillskott kurser www.4WellnessSweden.se	Sjöbacken 34	Hässelby	070-586 16 29		10%
Arnelöfs 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%
Kognitiva 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	Östänväg 69	Malmö	040-16 02 92		10%
www.elisabethsfriskvardspraktik.se					
Lilian Sy homeopati och zonerterapi	Ekudden	Nacka	070-664 62 13		10%
www.liliansy.se					
Nösunds Detox & Hälsocenter	Arekullevägen 1	Nösund	0304-240 43		10%
www.nosundshalsocenter.se					
Center för Helhet & Hälsa helhetscenter@hotmail.com	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81		10%
Råsunda 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					
Hjårkraft-Rosenmetoden	Åsögatan 155	Stockholm	070-631 24 36		10%
Arnelöfs 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 Hudvård & 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 hudvårdsprod rysk hälsokost, Köpmang 18		Sundsvall	060-12 40 65		10%
www.greenmama.se					

Hälsohem

Masesgården, www.masesgarden.se	Siljansnäs v. 211 Grytnäs	Leksand	0247-645 60	25% på hel vecka
-------------------------------------------------------------------------	---------------------------	---------	-------------	------------------

Kurser

Yogakällan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort
Center för Helhet & Hälsa helhetscenter@hotmail.com	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	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%
Baseballjacker - Factory store	Nätbutik för baseballjacker	Helsingborg	0733-666 111	www.baseballjacker.se på ordinarie pris 20%
FK Humlans klubbstuga - uthyrning Flatensjön - Tyresö		Stockholm	08-777 19 94	10%
www.fkhumlan.org				

Resor

Andevid Kurs- o Researr, se "Egenvård"	Kurortsresor	Mindfulness	0708-69 22 55	christer@andevid.se	300 kr/resa
Svenska Hälsoresor	Klunkens backe 7, 3 tr	Kalmar	0346-233 40		200 kr/resa
www.svenskahalsoresor.se					
Sundqvists Resor	Bussplan	Mariehamn, Åland			020-795 095
www.vandringsresor.com 5%					
Wi-resor	Birger Jarlsgatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30		5%
www.wiresor.se					

Vildmarksmässan

Riksförbundet Hälsofrämjandet RHF var åter representerad på Vildmarksmässan, som nu har bytt namn till EXPLORE outdoor. I år var det något alldeles speciellt med mässan där större fokus satsats på friluftsliv.

Organisatören hade gjort ett flertal kojor med tillhörande eldning/grillning. De hade även monterat upp ett antal tält på Mässhallarnas tak, där besökare kunde testa att leva tältliv, det fanns även möjlighet att över-

natta, ett spännande erbjudande för barn och unga.

Elba Pineda Gustafsson från Form&Hälsa var som vanligt RHF:s representant på mässan och informerade om våra friluftaktiviteter, Må Bra veckan Funäsdalen den 1-8 september 2018, en succé från 2016 som RHF vill upprepa. Tidningen Vegetar/Hälsofrämjaren väckte som vanligt stor nyfikenhet, många tog sig tid och ville ha svar på en rad frågor angående vår verksamhet, medlemskap m.m.

Lina Wirén från lokala föreningen i Stockholm var med och hjälpte till under fredagen

och Berit Alveskar var en stor och nödvändig hjälp under söndagen.

Elba har sedan flera år i rad ansvarat för mässor och event samt även arbetat med att få sponsorer och samarbetspartners för Hälsofrämjandets räkning.

Vår monter på EXPLORE outdoors sponsrades av Bungy Pump-stavarna, en träningsstav som alltid väcker intresse och uppmärksamhet som även våra fjällvandrare flitigt använder till stor glädje.

Stort tack till Bungy Pump för sponsring av vår monter B03:10. EXPLORE



Vildmarksmässan blir Explore

Resan, mötet och målet står i fokus när Vildmarksmässan byter namn till Explore. Eventet ska breddas och visa på närheten till friluftsliv och äventyr. Gemenskapen i friluftsliv och kunskapen om vår miljö är några av de saker som kommer få mer fokus.

Explore kommer att spegla friluftsliv och äventyr genom tre ledord - Resan, allt från det stora planerade äventyret till det spontana lokala. Friluftslivet handlar om att röra sig och upptäcka nya saker. Mötet, med naturen, mötet med andra och mötet med sig själv. Målet, att upptäcka en ny plats, få ny kunskap, utmana sig själv och att njuta.

Explore kommer att uppmuntra till upptäckarglädje och utforskande. Att visats i naturen både genom det planerade äventyret och den spontana upplevelsen i närområdet. Äventyret och friluftslivet kan finnas både runt hörnet eller långt borta. Att packa ryggsäcken en fin dag och ge sig ut på en dagsvandring eller att göra en välplanerad resa för att bestiga berg i något annat land. Alla kan möta naturen efter sina förutsättningar. Att utmana sig själv genom att testa nya saker, möta olika experter och inspiratörer samt hur vi har en hållbar natur är viktiga delar i Explore.



Saltrik mat kan försämra blodcirkulationen i hjärnan

Saltets vara eller inte vara i vår diet är en källa till debatt och motstridiga rön och uppfattningar. För inte så länge sedan kom uppgifter som hävdade att salt visst var bra för oss, trots att det bespottats i hälsokretsar sedan Are Waerlands dagar. Den här gången har det visat sig att mat med hög salthalt påverkar hjärnan och hjärnfunktionen negativt.

Det var inte länge saltet fick vara inne i stugvärmen, den vetenskapliga tidskriften The Lancet fick kraftig kritik när de i maj 2016 publicerade en studie som påstod att mat med låg salthalt till och med kan vara skadligt och nu är det alltså dags igen. En studie på möss har visat att mat med hög salthalt hämmar blodflödet till hjärnan och hade negativ inverkan på hjärnans blodkärl.

Påverkade lokalsinnet

Efter fem veckor på en väl saltad kost visade mössen tecken på försämrat korttidsminne och de gjorde sämre ifrån sig i olika typer av test, bland annat påverkades lokalsinnet. Aktiviteten i områden i hjärnan som har med inlärning och minne att göra – cortex och hippocampus – minskade markant.

UR KURERA 2018-01-31

Vegoodla

Dags att börja frösa tex tomaters och paprika. Wilma är en tidig tomatersort som jag brukar börja med. Den kan även stå inne på fönsterbrädan eller på balkongen om man saknar trädgård. San Marzano är en annan favorit. Om man köper soltorkade tomaters i butiken är det oftast den sorten. Den är lätt att torka själv, antingen ute i solen eller inne på torkolator eller i ugnen.

Jag odlar många olika sorters tomaters, mest Principe Bourges. Den har lång hållbarhet att spara och äta färsk. Lägg den på en bricka eller i en pappkartong så håller den sig fint minst fram till jul.

Av mitt tomatöverskott kokar jag in tomatkross på glasburk och har på så sätt tomaters att använda till grytor och soppor hela året. De inköpsställen jag oftast använder mig av för fröer är; Lindbloms, Runobergs, Impetra och Gourmetgaraget (specialiserade på italienska fröer).

Nu är även dags att förgro eller förodla potatis. För att förodla lägger man helt enkelt potatisen i ljust och svalt på brickor. Jag brukar mest förodla för att dels få potatis tidigare och dels få starkare plantor som står emot olika sjukdomsangrepp.

Jag lägger ett lager jord på en låg bricka och lägger potatisen uppepå. Den ska hållas fuktig och stå i ljust och svalt. Jag stoppar även ner potatis i jord i gamla havremjölkskartonger. Där växer potatisplantan tills det blir dags att omplantera i större kruka /hink eller direkt i jorden.

Mjölksyrning

Det går fortfarande att mjölksyra grönsaker innan vårprimörerna dyker upp.

Syrade morötter

1 kg morötter grovrivna

1-2 lökar i strimlor

2 vitlöksklyftor i skivor

1 msk jodfritt fint havssalt

Blanda alla grönsaker och salt. Knåda tills det vätskar sig. Pressa ner i en glasburk så att alla luftbubblor försvinner och vätskan står över grönsakerna. Sätt på locket men löst. Ställ på ett fat i rumstemperatur i 5 dagar, sedan svalare i 3 veckor.

Syra ramslök

Snart tittar ramslöken fram. Passa på att syra denna delikatess

200 gr ramslöksblad

4 dl vatten

2 tsk jodfritt, fint medelhavssalt.

Koka upp vatten och salt och låt svalna.

Skölj under tiden bladen. Blanda dem sedan med vätskan. Tryck ner bladen i en glasburk och se till att vätskan står över bladen.

Ställ i rumstemperatur på ett fat i 2 veckor.

Ställ sedan i kylskåp.



Vegoinspiration!

Just nu pågår bokrean och det finns fortfarande chans att fynda böcker om vegomat.

Här är några tips:

Andersson: Hjälpl! veganer på middag

Von Porat: Vego för alla

Clase: Food Pharmacy

Lifsfeldt: Låt böner förändra ditt liv

Lundin: Bonniers vegetariska kokbok

Elgquist: The new green salad

Zoe: Grön Paleo

Asplund: Raw fika

Värpaj

Gör en härlig raw frukt- och bärpaj till vårens kalas

Pajbotten:

3 dl mandel

100 gr dadlar

3 msk kokosolja

1 msk vatten

Mixa allt och tryck ut i en pajform. Fyll med färska frukter och bär. Toppa med kokosgrädd. Ta 1 burk kokosmjölk som stått i kylskåp över natten. Använd det krämiga och vispa. Alternativt kan du använda sojavisprgrädd. Den blir lättare vispad om du pressar i några droppar limesaft.

Världens regeringar saknar strategi för hållbara städer

Mer än hälften av världens befolkning bor idag i städer. 2050 beräknas andelen ligga runt 70 procent. Men trots detta har endast en fjärdedel av världens regeringar utarbetat en plan för hur man ska skapa mer hållbara städer. Det visar en ny studie från Stockholm Environment Institute, SEI och Coalition for Urban Transition. Författarna bakom rapporten konstaterar att de nationella regeringarnas insatser är nödvändiga för att driva utvecklingen mot mer hållbara städer. Men

även om många regeringar framhåller städerna som en drivkraft bakom framtidens ekonomi och utveckling så görs lite för att motverka problem som luftföroreningar, koldioxidutsläpp och nedskräpning. I rapporten har forskarna tittat på en rad olika områden där åtgärder skulle kunna få stor effekt, både för stadsborna och för den globala miljön. Det handlar till exempel om insatser inom energiproduktion, transporter, avfallshantering och infrastruktur. När städerna växer

allt snabbare ökar trycket på dessa centrala funktioner. Enligt forskarna innebär det att städerna kommer att drabbas värre än landsbygden av torka, översvämningar och andra naturkatastrofer till följd av klimatförändringarna.

LINA ROSENGREN

LÄS MER PÅ

WWW.AKTUELLHALLBARHET.SE



Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

Grundare: Johan L. Saxon, 1903

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

svf@vegetarian.se
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, 10 och 12 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

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, 10 och 12 samt

4 nr av VEGETAR/Hälsofrämjaren

Returadress: Ågrenshuset Produktion AB, Flygelvägen 3, 893 80 Bjästa

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

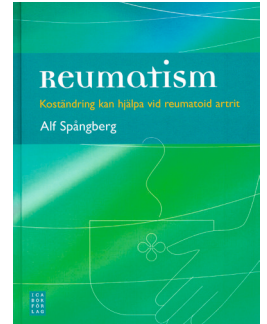
Hälsokostrådet i samarbete med SVF/Anna-Lisa Stenudd
Recepten från tävlingarna "Bästa gröna skollunch". Storköksrecept men kan med fördel även användas vid stora vardagsmiddagar eller andra evenemang. Ett tips är att 8-portionersrecepten går utmärkt att halvera eller dubbla. 48 sid. Beställ. nr B 146
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 antioxidanrika shotar. Boken har också ett lättförståeligt kapitel om grön näringslära.
Beställ. nr B 171
Pris (175:-) 155:- + porto



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



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

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



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. (Säkra torsdagar, 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.