



VEGETAR

Hälsofrämjaren



Nr 2 | 2019 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

Skillnaden på socker och andra kolhydrater

Viktiga
verksamheter
i skolorna
2018

**KOM MED OCH
STÖD VÅRT ARBETE!**

Vi behöver dig!
Som medlem får du
nr 2, 5, 10 och 12 av
tidningen **HÄLSA**
(värde 240kr) 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



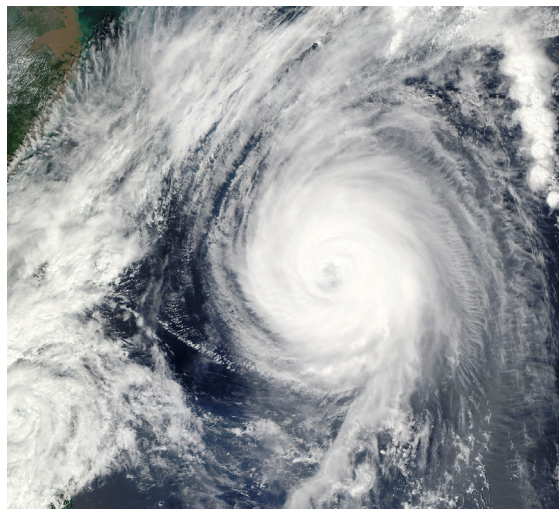
Klimatforskarna har fått rätt

Friluftsliv med naturens skafferier och mer grönt på tallriken

KLIMATFORSKARNA HAR

Redan 1954 varnade klimatforskarna för allt värre oväder i framtiden.

Man ser nu allt oftare att de tyvärr fått rätt. I år har det varnats för fler stormar än vad man hört tidigare i Sverige. Södra Afrika drabbades av en enorm Cyklon, den värsta någonsin.



All infrastruktur är sönderslagen och vattnet stiger länge i cyklonområdet i Moçambique. Förödelsen är enorm i kuststaden Beira efter cyklonen, rapporterade Sveriges radios korrespondent Samuel Larsson, direkt från katastrofområdet. – Det var som att helvetet brakade loss, var det någon som sa. Jag pratade med en mamma och hennes tre barn som var inne i huset när takplåtarna började blåsa av. Då sprang hon ut med sina barn och ställde sig ute i regnet och strax därefter rasade hela hennes hus omkull. – Jag har hunnit se en stad i fullständigt undantagstillstånd. Det är ingenting som fungerar. Det är fortfarande ett livräddande fokus här. Samuel Larsson befann sig vid en skola dit många samlats för att få hjälp och mat. – Skolan har blivit en tillflyktsort för människor som fått sina hus bortspolade eller bortblåsta. Matdistributionen har kommit igång, både från FN och från staten. Hur går det att få fram hjälpinsatser-

na? – Man försöker samordna sig men det är svårt, just nu är det bara att få fram allt som möjligtvis går att distribuera. Enligt de senaste officiella siffrorna har ca tusen människor hittills bekräftats döda. – Det är fortfarande områden som inte kunnat nås, säger Samuel Larsson. Beira är Moçambiques fjärde största stad men runt en halv miljon människor. Elen inte fungerar och köerna till bensinstationerna är långa. Flera hundra kvadratkilometer land bara i Moçambique ligger under vatten, enligt sammanställningar från EU:s satellitprogram Copernicus. Cyklonen Idai drog fram rakt över staden när det samtidigt var högvatten. – Hela staden är omgiven av vatten på alla sidor.

Detta är ett exempel på hur hjälplösa vi människor blir när naturen "säger ifrån". Särskilt i de fattiga delarna på Jorden drabbas man hårt när klimatproblemen börjar visa sig på allvar. Det är därför som världen måste ta klimatproblemen på största allvar.

Klimatet förändras idag – det är faktiskt verklighet

Naturvårdsverket har länge visat på förändringarna. Klimatets förändring diskuteras ofta som en framtidsfråga. Men mätningar och observationer visar att klimatet redan förändrats till följd av människans påverkan. Många av de klimatförändringar som observerats saknar motsvarighet under tusentals år. De senaste hundra åren har jordens klimat slagit in på en ny bana. Under lång tid dessförinnan förändrades temperaturen ganska långsamt och måttligt, men i början av 1900-talet inleddes en kraftig uppvärmning med förändringar i klimatet som följd. Klimatet förändras dock inte på samma sätt överallt på jorden. På en del håll har temperaturen stigit betydligt mer än den genomsnittliga ökningen på ungefär 1 grad som uppmätts sedan 1900-talets början. På andra håll har temperaturökningen varit mindre. Men den temperaturökning som hittills ägt rum leder

till en rad förändringar runt om på jorden, exempelvis: I **Arktis** går avsmältningen av havsisen snabbt. Isens utbredning har minskat markant under de senaste decennierna. Mest tappar isen volym på sommaren, den årliga minsta utbredningen har blivit ca 13 procent mindre per årtionde sedan 1980-talets början. På **Grönland** förlorar inlandsisen volym i en ökande takt de senaste 20 åren. Ökad avsmältning på ytan är en av faktorerna bakom det. **Bergsglaciärerna** är på tillbakagång i de flesta av jordens bergstrakter. I en del fall är tillbakagången dramatisk som i **Alperna** och på **Kilimanjaro**. I Alperna är glaciärerna mindre nu än de tycks ha varit på flera tusen år. **Snötäcket** i Skandinavien har numera minskat i omfattning. **Extremväder** som gör att antalet kalla dagar och nätter har minskat och antalet varma dagar och nätter har ökat i världen i genomsnitt. Frekvensen av värmeböljor har ökat i några delar av Europa, Asien och Australien. Frekvensen av väderförhållanden med häftig nederbörd har ökat i Nordamerika och i Europa. **Nederbörd**, mängden nederbörd på norra halvklotet har ökat över land på de mellersta breddgraderna (30–60 grader). Temperaturen i **Permafrosten** har stigit i de flesta regioner, vilket orsakat en betydande reduktion i permafrostens tjocklek. I bland annat nordvästra Ryssland har även en minskad utbredning noterats. **Världshavens temperatur har ökat** - de lagrar mycket av värmeenergin som tillförts klimatsystemet - framförallt i de övre vattenlagren ner till 700 meters djup.

Havsytans nivå steg mellan 1901 och 2010 med i genomsnitt 19 centimeter. Den genomsnittliga ökningen var 1,7 mm per år, takten ökade under slutet av perioden (1993–2010) till 3,2 mm per år. Den högre takten har hållit i sig även efter 2010. Ökningen orsakas framförallt av avsmältning från landbaserad is och av att vatten utvidgas när det blir varmare. **Antarktis** inlandsis har förlorat "massa" de senaste tjugo åren.

R FÅTT RÄTT

Här är det i princip inte fråga om avsmältning – temperaturen når mycket sällan över noll – men däremot har flera av glaciärtungorna i inlandsisens utkanter börjat röra sig snabbare än de gjorde tidigare.

Var kommer barnen in

Det fanns en tid då beslutsfattare lutade sig tillbaka och talade om klimatfrågan som något som nästa generation ska lösa. Det håller inte längre. Nästa generation tänker inte vänta, den kräver att något görs åt saken, nu. Medelålders män har utifrån olika perspektiv sagt det gång på gång men det biter inte. Vi har lyssnat artigt på politikern Al Gore, forskaren Johan Rockström och meteorologen Pär Holmgren för att nämna några. Det är män som har byggt ett liv kring att varna för klimatförändringarnas oundvikliga framtida katastrofer. Men det är som om vi bara ser och hör personerna istället för att lyssna och notera vad de säger.



Så kommer Greta Thunberg, ett barn som talar så att alla förstår, som får vuxna män att gråta och som får Skavlan att bikta sig i sin egen TV-show och skamfullt erkänna att han tar flyget från Oslo till Stockholm. Själv tar hon tåget till Davos och läxar upp världens allra superrikaste vars privat-jets i veckan står på rad på Zurich flygplats. Kanske lyssnar några av dem. Vad är det som händer?

Klimatkrisen handlar om planetens överlevnad och så här långt har vi varit oförmögna att göra något åt saken.

Allt för upptagna av oss själva – jobb, kärlek, karriär och pengar på kontot. Det har alltid gått att avfärda nödvändiga förändringar med någon enkel vardagsursäkt. Men vad gör vi när barnen ser oss i ögonen och säger att vi förstör deras framtid? Då går det inte längre.

Det finns de som försöker avfärda Greta som en mediahype exploaterad av sina föräldrar, vilket förstås är skitsnack. För det här är bara början. Vi är många i världen som har barn som ifrågasätter vad vi sysslar med och har sysslat med, eller som känner barn som vill få vuxna att förstå att det är nog nu. Och barnen kommer inte att nöja sig med det. De kommer att kräva mindre kött på bordet och att vi inte flyger sönder planeten och mot dem har vi lite att sätta emot.

Detta kan ske på Gretanivå, med det sker också i det lilla där hemma dag för dag, mer och mer. För några år sedan satsade ett fastighetsbolag på en lekfull figur som skulle lära dagisbarn att spara energi och släcka lampor. Det sparades inte bara energi på dagis. Barnen gick hem och läxade upp föräldrar som lät ljuset slentrianmässigt stå på. Den här våren ska det tricket göras om när Förpacknings- och tidningsinsamlingen i ett pedagogisk förskolemateriale gör barn till sorteringspolis vid återvinningskärnen.

Även dessa barn blir ungdomar som likt Greta kommer att reagera mot våra själviska tillkortakommande och mer och mer högljutt säga ifrån. En och en halv grad eller två graders uppvärmning. **Våra barn kommer att tvinga oss att gå en annan väg. Lika bra att sätta igång redan nu.**

/25 jan-2019, ur Aktuell Hållbarhets artikel av redaktör Björn Anderberg.



Riksförbundet Hälsofrämjandet och Svenska Vegetariska Föreningen har länge jobbat på att få politikerna att ta sig an "Mat- och Klimatfrågan" men det har varit helt tyst. Nu hoppas vi på ungdomarna att även denna fråga skall komma upp på dagordningen. Vi skrev en inlaga till Regeringen redan i januari i år.

"Till Sveriges Regering 2019-01-18, Statsminister Stefan Löven MAT och KLIMATFRÅGAN – bör prioriteras av er politiker nu!"

"Hälsorörelsen har under årtionden tagit upp mat- och klimatfrågan, med olika myndigheter och regeringar men tyvärr utan några större resultat. Trots att de flesta som sysslar med dessa frågor påpekat att livsstilen är en av de viktigaste orsakerna till att vår jord mår dåligt. Ingen kan påstå att vi inte blivit varnade - därför aktualiserar Hälsorörelsen återigen klimatfrågan och kräver som tidigare att "Mat- och klimatfrågan" prioriteras på den politiska dagordningen, under 2019. Ni politiker måste tillsammans med svenska folket, hjälpa till att rädda jordens hälsa, till fördel för våra barn och barnbarns framtid. Att ta ledningen i detta viktiga arbete borde vara eftersträvsvärt för alla politiker i Sverige och särskilt för den nuvarande Regeringen, så att både nuvarande och kommande generationer kan få leva i hälsa och trygghet på en "frisk" jord. Att alla människor dessutom får en bättre hälsa på köpet, borde ses som en ovärderlig bonus.

- *Många vill bagatellisera forskarnas varningar för kommande klimatproblem – ofta för sin egen vinnings skull – och menar att det inte är någon fara för global uppvärmning som forskarna varnar och har varnat för sedan 1950-talet. Man bortser tydligen helt från att det är den unga generationen, nu och framöver, som får ta konsekvenserna i framtiden, för dagens oförsvarliga passivitet.*

För ett par år sedan visade en undersökning att klimatförändringarna, idag känns som ett vardagshot för den unga generationen. Oron för framtida klimatproblem hade redan då fått nästan hälften av de unga att ändra sitt beteende enligt undersökningen.

Vi har receptet – välj Hälsorörelsens livsstil- Växtbaserad mat och rörelse/motion i våra friluftsmarker

Hälsorörelsens klimattema är:

***“En friskare jord ger friskare människor om jorden mår dåligt så mår människorna dåligt”!
Med hänsyn till ovan sagda kräver Hälsorörelsen;***

- *att regeringen prioriterar och fokuserar på “Mat- och klimatfrågan” inom politiken under 2019, både i Sverige och världen,*
- *att Regeringen utnyttjar välmeriterade forskare och den forskning som redan finns kring hur vi bör äta för att värna “både kropp och planet”,*
- *att regeringen uppdrar åt myndigheterna att ta initiativ till en folkkupplysningskampanj kring “Mat- och klimatfrågan”, och ta hjälp av Sveriges skickliga forskare,*
- *att regeringen initierar “Mat- och klimatfrågan” i EU och FN, som en av de viktigaste globala klimatfrågorna.*

Stöd vårt arbete med Are Waerlands och Johan Saxons livsstilsprogram för friskare människor och en friskare jord!

/KURT SVEDROS

EHEC en stor hälsofara

Riksförbundet Hälsöfrämjandet (RHF) och Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) krävde redan 2011 att de Ehecsmittade gårdarna i Sverige skulle få ett åläggande att saneras så att Ehec-bakterien utrotas i vårt land och att djuren skulle få genomgå ett hälsoprogram. Att Ehecfrågan aktualiserades berodde då på att det 2011 kom alarmerande rapporter från Tyskland.

Även 2018 aktualiserades frågan till regeringen av undertecknade organisationer, då nya larmrapporter presenterades i media avseende Sverige. Den 19 mars i år presenterades nya oroande rapporter i Ehecfrågan i bl.a. SvD. där man redovisar att: “Antalet som smittats av EHEC nu har visat en ny toppnivå 2018. Ehec-bakterien kan finnas i tarmarna hos kor utan att de blir sjuka. Bakterien följer med avföringen ut på marken. Avföringen kan på olika sätt sköljas ut i vattendrag, sjöar och brunnar särskilt vid översvämningar. Om vattnet sedan används till bevattning kan Ehec-bakterien överföras till våra odlingar och vidare till vårt matbord. Bakterien är resistent mot antibiotika som ges till djur.

Fram till sommaren 1995 var EHEC inget problem i Sverige. Men sedan dess har allt fler människor, främst barn, blivit sjuka varje år. Många av dem har krävt intensiva sjukvårdsinsatser för att överleva. Sjukdomsfallen kom inte helt oväntat. Bakterien påvisades redan 1988, då det första svenska fallet inträffade. Åren därefter drabbades bara ett fåtal människor. Högst tre fall per år förekom, ibland inga alls. Små barn och unga drabbas värst. Sommaren 1999 dog det första barnet med tecken på Ehecinfektion. Smittkällan förblev okänd. **“Har man som jag sett barn intagna på intensivvård och under dialys, för att njurarna strejkar, då får man en väldig respekt för Ehec-bakterien”, sa Anders Lindberg, dåvarande överläkare vid Infektionskliniken på Länssjukhuset i Halmstad och smittskyddsläkare i Halland.**

Enligt SvD den 19 mars i år rapporterades 892 sjukdomsfall 2018. Av dessa var 240 barn under 10 år. Andra bakterier orsakar fler sjukdomsfall men EHEC ger allvarligare symtom inklusive den livshotande följsjukdomen HUS. Det är en **solklar toppnotering**, även om man räknar bort ett stort utbrott förra sommaren där totalt 116 personer insjuknade.

Ökningen fortsatte de två första månaderna 2019, med totalt 93 fall, under en period då antalet Ehecsmittade säsongsmässigt brukar vara lågt. Det är en ökning av antalet fall men siffran påverkas också av att provtagningen har blivit bättre, säger Anneli Carlander som är enhetschef på Folkhälsomyndigheten. **EHEC är rapporteringspliktig**, men rutinerna för att rapportera i statistik varierar över landet. Efter det stora tyska utbrottet av EHEC 2011, har fler laboratorier blivit bättre på analyserna. Men det förklarar inte hela ökningen, och det faktum **att flera landsting fortfarande har dålig rapportering talar för att den verkliga ökningen är ännu större.** Andra bakterier, inte minst Campylobakter, orsakar fler sjukdomsfall, **men EHEC ger allvarligare symtom, inklusive den livshotande följsjukdomen HUS, hemolytiskt uremiskt syndrom. HUS är i sin tur den viktigaste orsaken till akut njursvikt hos barn.** EHEC gav svårast sjukdom och var dyrast för samhället.

Nötboskap är den stora reservoaren för Ehecsmittan. Djuren blir inte själva sjuka, men om renligheten brister på slakte-

- rekordnivå 2018 i Sverige

rier kan köttet smittas. En annan risk är att grönsaker bevattnas med vatten som i har förorenats av gödsel. Det beror på att man idag bara har bassänger (som vid skyfall lätt svämmar över) för all latrin och avföring från kreatur – förr lades det upp i komposter där det förmultnade och spreds i brunnen form ut på åkrarna. Man hade noga koll på avrinningen.

Det ställs stora krav på reningsverk för människors avföring och avfallstippar som ska ta hand om och rena avrinningen. Självklart skall detta gälla även inom djurhållningen. Även antibiotikaanvändningen måste noga kontrolleras och begränsas, inte bara inom sjukvården, utan även inom djurhållningen. Inget eller väldigt lite har hänt trots att flera larmrapporter under åren visat att fler än tusen barn smittats med EHEC i Sverige och blivit svårt sjuka. Enligt uppgift för några år sedan hade ca. 10 % av landets gårdar smittan i sina besättningar redan 2011 - hur många är det idag? Är det fortfarande så, att Sverige är ett av EU:s länder som rapporterat flest Ehec-fall? Det är skandal att inget gjorts sedan 2008 då larmen kommit flera gånger sedan dess, trots att handlingsplanen var framtagen redan då och medvetandet borde varit stort om den stora hälsofaran. Det har gått mer än 10 år utan att politiker och myndigheten satt in kraftfulla åtgärder mot EHEC.

Nu menar Folkhälsomyndigheten att smittan sprids via livsmedel – men undviker att redovisa att smittan sprids genom de gårdar som inte sanerats. Alla gårdar med djurbesättningar skall enligt Hälsorörelsen vara utrustade så att de skall kunna ta hand om avföring m.m. på ett miljösäkert och hygieniskt sätt, så att det inte skall kunna spridas till omgivningen och skapa miljö- och hälsoproblem.

Nu vill man väl att det skall forskas, om det går att ta fram ett vaccin mot EHEC – i stället för att sanera de smittade gårdarna? /Red.

Hos cirka fem procent av patienterna (framför allt barn under fem år och gamla) utvecklas hemolytiskt uremiskt syndrom (HUS), som uppträder inom 2 till 14 dygn. Njurarna skadas med njursvikt som följd.

Saxat med kommentarer -
Källa: Folkhälsomyndigheten

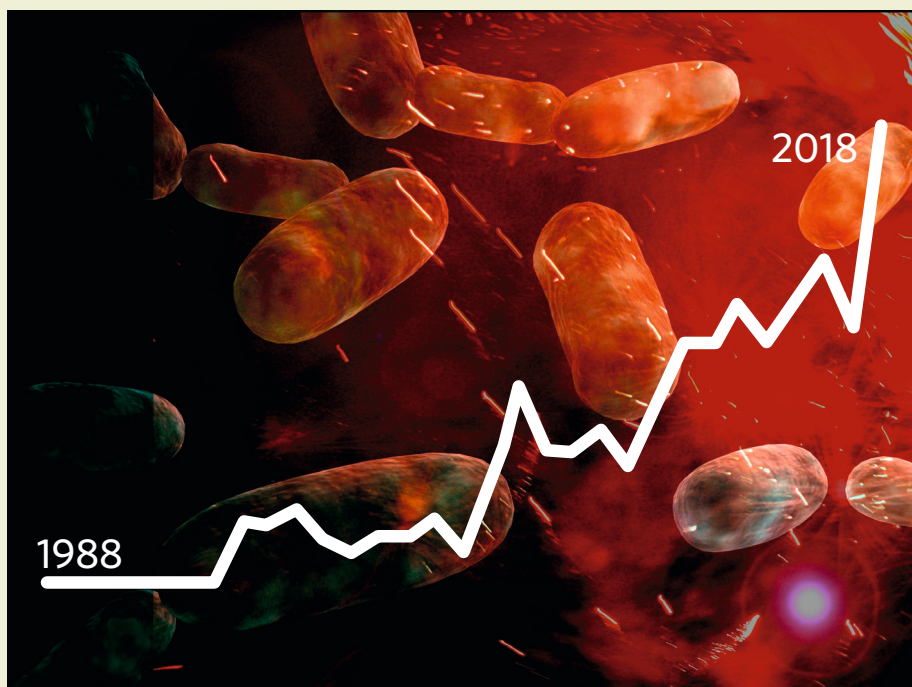
Med hänvisning till ovan redovisade kräver Hälsorörelsen än en gång: Att politiker och myndigheter aktiverar och reviderar befintlig handlingsplan (om så behövs) omgående så att de smittade gårdarnas ägare får åläggande att sanera dessa och se till att djuren får genomgå ett hälsoprogram så att Ehec-bakterien utrotas. Om så erfordras måste staten ta sitt ansvar nu och tillsammans med näringen omgående starta arbetet för att utrota Ehecsmittan i Sverige. Inga smittade gårdar ska finnas i Sverige efter 2020.

KURT SVEDROS



Christer Wretborn

Christer Wretborn ledde en treårig utredning om bekämpningen av smittsamma djursjukdomar som blev klar 2008. Enligt honom var det Jordbruksverket som stod i vägen för arbetet mot EHEC. Läs hela skrivelsen på hemsidorna – om ni inte har dator beställ den på kansliet.



"Vegoforum 2019" - VEGO FÖR ALLA -

i ABF huset i Stockholm

Den 10 mars anordnades Vegoforum för sjunde gången i ABF-huset i Stockholm. Vegoforum är en seminariedag och mäs­sa om fördelarna med vegomat för miljön, den globala matförsörjningen, djuren och hälsan. Forumet arrangerades av Svensk Mat- och Miljöinformation och ABF Stockholm. Vegoforum 2019 blev det största hittills. Forumet var kostnadsfritt.

Dagen var "fullspäckad" med seminarier, workshoppar, utställare och hade ett utrymme för diskussion och mingel. Forumet hade också aktiviteter för barnen, som pysselhörna, lekrum och circusworkshop.

Förutom mycket pepp och information om fördelarna med vegomat hade därför Vegoforum i år extra stort fokus på att låta forskare, lantbrukare, experter, opinionsbildare och politiker hålla seminarier och delta i diskussioner om vad politiken kan göra för att underlätta omställningen mot en mer växtbaserad kost.

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) tillsammans med Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) och Veganföreningen (ViS) var representerade på Vegoforum. Föreningarna hade ett visningsbord, där våra representanter hjälptes åt att svara på frågor, ge god och bra service till de ungdomliga besökarna.

Besökarna ville som vanligt ha svar på en rad frågor vad gäller hälsa, föreningarnas verksamhet m.m. Ewa och Elsy från SVF - erbjöd provsmakning av groddar samt fröbröd, som bakats av Elsy.

Elba från RHF bjöd på provsmakning av hälsodrycken Kombuchate för att marknadsföra och locka till sig besökare till RHF:s

Stockholmsavdelning (HFS), som fick många positiva kommentarer för sin färgrika och syrliga hälsodryck. Det serverades ett hundratal provsmakningar under dagen.

Vår gemensamma monter var bemannad av Ewa Sangwall, Elba Pineda Gustafsson och Elsy Olofsson. De hjälptes åt att dela ut broschyrer, bl.a. VEGETAR/Hälsofrämjaren, tidningen HÄLSA och även HFS vårprogram med olika aktiviteter och kurser. Ewa sålde även en del böcker. Ett mycket positivt resultat av dagen var att HFS ordnade en extra kurs gällande fermentering av grönsaker och framställning av Kombuchate. HFS fick också en del nya medlemmar.

Styrelserna vill tacka för den fina insats som Ewa, Elba och Elsy gjorde för att visa att föreningarna finns och sprid kunskap om deras verksamhet.



Elba, Ewa och Elsy förbereder inför Vegoforum.

Skillnaden på s

Det är glädjande att se den fina respons Hälsofrämjandet har fått för arbetet med att få barn och ungdomar "sockersmarta" och att "fredagsfysa". Tillsatt socker i olika livsmedel har varit ett av de stora hälsoproblemen de senaste 100 åren. Problemet har också accentuerats då det blivit allt fler produkter med tillsatt socker, och att vi samtidigt rör oss mindre. Ja, problemet med socker hänger mycket ihop med ökat stillasittande.

Tillsatt socker är inte bra för någon, men störst problem är det för personer som rör sig lite och äter raffinerade produkter med lite fiber och mycket mättat fett. Det är lika sant idag som när Are Waerland varnade för det första gången för mer än 80 år sedan.

Ett problem är emellertid att människor blandar ihop raffinerat socker med kolhydrater från stärkelsrika naturliga produkter. Det är stor skillnad på stärkelsen i potatis och det tillsatta sockret i en läsk. Likaså det naturliga sockret i ett äpple eller annan frukt och en sockrad fruktyoghurt.

För att förstå det måste man känna till hur de olika kolhydraterna omvandlas och förbränns i kroppen.

Ser vi på sackaros, vilket vitt socker består av, så är det en så kallad disackarid, som i sin tur består av glukos och fruktos. Stärkelse å sin sida består av långa kedjor av glukos.

När stärkelsen kommer in i munnen så börjar den genast att brytas ner till glukos och tas upp i blodet redan i munhålan, medan sackaros bryts ner till glukos och fruktos först i tunntarmen, och går sedan in i blodet via tarmslemhinnan. Det tar i regel minst 30-60 min om vi äter frukt med mycket fiber. Sockrad läsk rinner dock ofta rätt igenom magsäcken och gör att sockret kommer betydligt snabbare in i blodet.

Glukos är kroppens viktigaste energikälla och tas främst upp i kroppens celler med hjälp av den insulinberoende GLUT4-receptorn, men också i mindre mängd av GLUT1 och GLUT3, som inte är beroende av insulin.

Fruktos kan endast tas upp av levern. Men för att ge oss energi måste den först omvandlas till fruktos-1-fosfat och därefter till glykogen i flera steg. Glykogen är glukosens ofarliga lagringsform. Men vid

socker och andra kolhydrater

överskott på fruktos kan också långkedjiga fettsyror bildas, som sedan släpps ut i blodbanan. Där transporteras det via så kallade LDL-partiklar till främst fettcellerna, men vid höga fettnivåer i blodet tas fett också upp av muskelcellerna.

När leverns glykogendepå är full och vi äter mer socker kommer det mesta av frukto- sen att bilda fett, som då också kan lagras i levern. Vid konstant högt intag av socker kan man få så mycket fett inlagrat att man får diagnosen "non alcoholic fatty liver". Det var tidigare en ovanlig sjukdom som drab- bade vuxna med kraftig övervikt, men idag tyvärr också barn med för högt sockerintag.

Då levercellerna saknar GLUT4, till skill- nad från muskelceller och många andra cel- ler i kroppen, tas glukos inte lika lätt upp av levern. Vid höga glukosnivåer i blodet kan dock glukos tas upp av levern via den icke insulinberoende GLUT2-receptorn. Men är glykogendepåerna fulla blir det problem och mer fett kan bildas av glukosen.

Det här kan verka väldigt komplicerat - vad som bildas var och under vilka förhål- landen, men det är ännu mer komplicerat i verkligheten då kroppens behov av energi också har en avgörande betydelse.

Man kan i alla händelser dra följande slut- satsar kring hur intag av socker och stärkel- se påverkar oss.

Får vi i oss sackaros så kommer glukosde- len att passera genom levern och främst gå till våra muskelceller för att lagras som gly- kogen, eller användas som energi direkt av övriga celler i kroppen, och då främst hjärn- cellerna. Insulin är nödvändigt för att det ska fungera optimalt.

Fruktosen å sin sida kommer att tas upp av levercellerna och där i första hand bilda glykogen, och för det behövs inget insulin. Får vi för låg nivå av glukos i blodet kan gly- kogenet sedan återbildas, men då till glukos, som skickas ut via blodet till celler i kroppen som behöver lite extra energi.

Om vi har fyllda glykogendepåer i lever- cellerna, vilket är fallet om vi sitter för stilla största delen av dagen, kan för mycket glu- kos också vara ett problem. Det är därför det är så viktigt med motion i vardagen, något som människan är skapt för.

Problemet blir tyvärr större när vi blir äldre då vi får mindre muskelmassa som kan ta upp och lagra glukos. Vi förbränner också mindre energi med mindre muskelmassa, och bör därför dra ner på energigivande äm- nen.

Men muskelceller kan också ta upp fett som cirkulerar i blodet, trots att mest går till fettcellerna. För mycket fett kan då lagras i muskelcellerna vilket försvårar upptaget av glukos. Fettet får vi både från det mättade fett vi äter och från det som bildas av fruktos.

Med fettfyllda muskelceller fås lättare för- höjt blodsocker. Och de med konstant högt blodsocker, och fortfarande kan producera insulin, får diagnosen typ 2-diabetes. Man har blivit insulinresistent. Det gör då att inte bara socker utan även alla energigivande ämnen såsom övriga kolhydrater och fett är skadligt i för hög mängd.

För att komma tillrätta med problemet gäller det att dra ner på kaloriintaget både från kolhydrater och fett, och motionera så mycket det går varje dag. En fiberrik fettsnål kost från växtriket med stort inslag av råkost är att rekommendera.

Intressant att notera är att det finns en rad ämnen i det vi äter som i studier visat sig sänka blodsockret. Många av dessa finns i frukt, men också i andra matvaror från växtri- ket. Dit hör bland annat ämnen som reserva- trol (bär av olika slag), kurkumin (gurkmeja), EGCG (grönt te), klorogensyra (bl. a äpplen och solrosfrön). Men också mineralet litium, som finns mest i vegetarisk kost, har visat sig

sänka nivån av blodsockret hos diabetiker.

Den epidemi vi idag har av övervikt och typ 2-diabetes kan faktiskt hävas med livs- stilsmedicin. Men det gäller då att helt ute- sluta tillsatt socker och minska intaget av livsmedel med hög halt av raffinerade kol- hydrater som bland annat vitt bröd, kakor och bullar. Öka istället intaget av fiberrika näringstätta livsmedel som olika typer av sallad, kål, aubergin, tomater, zucchini och gurka. Potatis, morötter, rödbetor och an- dra rotfrukter, liksom vanlig frukt, går också bra att äta i måttliga mängder.

Men minska också på saltet och dra ner på mättat fet. Motionera varje dag - gärna med 1-2 timmars promenad ute i naturen. Drick vatten, men dra ner på intag av fär- diga juicer utan fruktkött, och uteslut alko- hol, som också är fettbildande om man har kaloriöverskott.

Den som har typ 2-diabetes ska inte bli förvånad om hen får normalt fasteblod- socker efter några veckor. Likaså lägre blod- tryck och kolesterol. Och den som inte har typ 2-diabetes lär inte få det heller. Det är också ett bra sätt att gå ner i vikt och mins- ka risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Men har du diagnosen diabetes eller någon an- nan livsstilssjukdom så gör inget utan att först prata med din doktor innan du prövar "livsstilsmedicinen".

Och lär vi våra barn att vara "sockersmar- ta" och "fredagsfysa" ger vi dem en bra grund som de kommer att ha glädje av hela livet.

/PEHR-JOHAN FAGER 2019-03-21



Viktiga verksamheter I SKOLORNA 2018

Under 2018 har skolorna legat i fokus i verksamheten. Efterfrågan har varit större än vad resurserna räckt till ändå har det varit en succéartad utveckling både när det gäller "Må bra med Allemansrätten" och "Fredagsfys/sockersmart skola". Vi når den nya generationen skolbarn och lärare med vårt hälsobudskap.

Må bra med allemansrätten

"Må bra med allemansrätten", har åter igen haft stor framgång liksom under tidigare år inom ramen för Riksförbundet Hälsofrämjandets (RHF) verksamhet "Friluftsliv, med naturens skafferi och mer grönt på tallriken". Rekordet är ca.35 000 exemplar som beställts från "Utbudet" av lärare i skolor runt om i hela landet. Efterfrågan från lärarna hos Utbudet (som förser skolorna med kostnadsfritt skolmaterial) har vida överstigit tillgången även 2018 enligt dem.

"Må bra med allemansrätten" har de senaste fyra åren och även periodvis 2018 varit ett av det mest beställda av allt skolmaterial som levererats till skolorna runt om i hela Sverige. RHF har återigen gett underlag till eleverna till utevistelse, och lyckats ge ca.35 000 elever fina naturupplevelser och framför allt kunskap om allemansrättens möjligheter och skyldigheter. Dessutom har lärarna kunnat följa läroplanen med ett bra och omtyckt material kring dessa frågor och man hade kunnat nå många fler elever om RHF hade haft ekonomiska möjligheter. Så stort är intresset enligt Utbudet.

Fredagsfys Sverige/Sockersmart Skola/Skolmatslyftet

Vårt mycket uppskattade arbete ute i skolor och förskolor med Fredagsfys och Sockersmart Skola, som drivs av **Susanna Almström**, har via bidrag från bland andra Gälöstiftelsen och Oscar Hirsch Foundation kunnat fortsätta under 2018.

Det är något som ligger i tiden, och vi på RHF ser det som mycket angeläget då det lär barn och ungdomar i förskola/skola

vikten av fysisk aktivitet och att begränsa intag av livsmedel med tillsatt socker. Idag är stillasittande och överkonsumtion av socker från godis, läsk och olika livsmedel två av de största anledningarna till ohälsa.

För att utveckla verksamheten ännu mer och sprida det ut till hela landet sökte vi 2018 bidrag från Postkodstiftelsen på 1,5 MSEK. Vi fick det också beviljat för att driva Fredagsfys/Sockersmart Skola vidare 2019 till och med juli 2020. RHF är mycket tacksamma för den möjligheten.

Fredagsfys/Sockersmart Skola är det projekt vi också kommer att satsa på ännu mer framöver. Vi samarbetar där med "Idrottens Kraft" som sköter marknadsföring genom att bland annat spela in filmer och sköta pressbevakning. Vi har under 2018 också arbetat med en större ansökan till Allmänna Arvsfonden för ett treårsprojekt. Susanna har också fortsatt arbetet med Skolmatslyftet under 2018, men i mindre omfattning än tidigare beroende på brist på resurser.

RHF är tacksamma och glada att även under 2019 kunna ge många barn och ungdomar i alla åldrar ett brett positivt hälsobudskap – säkert även tillfredsställande för föräldrarna.

/KURT SVEDROS

Styrelsen för RHF 2019 blev Pehr-Johan Fager Västerås ordförande, MariAnne Bahlenberg kassör och ledamöter Kurt Svedros, Berit Alveskär Stockholm och Marie Gynnemo Falköping och Suppleant Anna Synnestved Stockholm.



Vegankost - Ett kärt ämne att ifrågasätta av dietister läkare m.fl.

Några exempel:

- **Enligt chefsbarnläkaren på Rigshospitalet i Köpenhamn kan det vara farligt - fortfarande 2018, för barn att äta vegankost.**
- **För några år sedan var det chefsdietisten på Sahlgrenska i Göteborg som i media påstod att det inte gick att leva på vegetarisk kost (förmodligen växtbaserad).**
- **Familjen åt vegankost - barnet omhändertogs av socialtjänsten.**
- **Moas två barn nekas vegansk mat i skolan 20 mars 2019.**



Matkunskap behövs varje dag för att må bra och för hållbar ekonomi. Den kunskapen borde barn och ungdomar få mycket mer av under hem- och konsumentkunskapen, som tyvärr är grundskolans minsta ämne. Nu satsar skolan nästan tre gånger så många timmar på att lära barn sy och dubbelt så många timmar ägnas åt bild. En motivering är att det är dyrt att inreda lokaler som kök. Det är billigare att eleverna sitter i sina bänkar och tecknar och syr. Det är en dålig motivering! Hur många syr sina egna kläder, lagar eller broderar eller behöver teckna? Men mat måste man ha minst tre gånger om dagen. säger hushållsläraren Britt-Marie Dahlin på SvD Debatt 2017-10-15.

Kunskap om mat och näring borde alla ha, ty det är grunden för en bättre hälsa - Hippokratens läkekonstens fader sa: "Maten skall vara vår medicin - och medicinen vår mat". Detta har läkare i första hand missat totalt (4 timmar näringslära på 5 års utbildning är skandal). Men även andra inom svensk hälso- och sjukvård har brister och ser lätt risker - inom detta område tyvärr och i SvD 8 mars i år var det en näringsfysiolog som i rubriken började: "Riskerna med

att äta veganskt". "Växtbaserad diet kan ha en rad hälsofördelar, men det finns också näringsmässiga risker med att helt utesluta animalier". Undertecknad har snart levt på Are Waerlands kostidé i 75 år som normal mat på bordet (inte en diet). Sedan han lanserade råkosttallriken har det dessutom kommit nya komplement i form av ett brett sortiment av bönor m.m. Tänk på att kontrollera halten av B-12 via blodprov. Se i övrigt David Stenholtz text, nedan. /Kurt Svedros

Vegansk kost är näringsrik nog

Debatt - 24/11-2018 GP. Varför gå kött- och mjölkindustrins ärenden? Ett grönare ätande innebär stora fördelar för både hälsa och miljö och fungerar utmärkt i livets alla skeden, skriver David Stenholtz, Läkare för framtiden. Ingrid Larsson och Lena Hulth skriver på GP debatt och uttrycker återigen sin oro för att allt fler väljer vegetarisk eller vegansk kost. Oron gäller risk för olika brister och särskilt oroliga är de för barn, äldre och unga kvinnor. De uttryckte samma oro i en debattartikel i januari 2016 och undertecknad informerade då i en replik att världens största yrkesorganisation av dietister och nutritionister inte delade deras oro. Academy of Nutrition and Dietetics har i den största litteraturgenomgång som gjorts inom området slagit fast följande i sin officiella ståndpunkt (uppdaterad 2016) gällande vegetariska kosten.

Vegansk kost är näringsmässigt tillräcklig

"Välplanerade vegetariska kosten, inklusive vegansk kost är hälsosam, näringsmässigt tillräcklig och kan medföra hälsovinster för förebyggande och i behandling av vissa sjukdomar. Dessa kosten är lämpliga i alla livets skeden, inklusive graviditet, amning, småbarnsår, barndom, ungdom, äldre och för idrottare." Ett grönare ätande innebär stora fördelar för både hälsa och miljö. Vedertagna beräkningar av forskare kopplade till FN gör gällande att dessa vinster inte upphör vid någon gräns utan är som störst när vår kost är helt växtbaserad (Springmann et al, PNAS Mar 2016) något som författarna verkar vilja förneka.

Livsmedelsverkets råd gällande kött och chark är att inte äta mer än 500 gram i veckan. Författarna verkar tolka detta som att rådet är att alla ska sträva efter att äta just 500 gram och att man annars utvecklar diverse brister. Detta är en slutsats som helt saknar vetenskaplig grund.



Bra vitamintillskott finns för alla åldrar

Det stämmer att veganer måste ta tillskott av vitamin B-12 (det finns för barn från 1 års ålder och dessförinnan är bröstmjolk och berikade produkter utmärkta källor) och att det kan finnas andra tillskott som algolja och D-vitamin som kan behövas i vissa delar av livet. Personer som föredömligt väljer att göra sin kost så växtbaserad som möjligt, oavsett om det är för hälsa, miljö, djur eller den globala matförsörjningen **måste informeras om detta.**

Livsmedelsverket gör ett föredömligt arbete på detta område och har all information man behöver på sin hemsida. Det är förvånande att författarna i stället för att stämma in i detta informationsarbete verkar vilja kampanja för fortsatt köttätande till varje pris. Detta är att gå kött- och mjölkindustrins ärende mer än att verka för ett sunt och hållbart samhälle.



**/DAVID STENHOLTZ,
BITR. ÖVERLÄKARE ONKOLOGI,
ORDFÖRANDE LÄKARE FÖR FRAMTIDEN,
VEGAN OCH SMÅBARNSFÖRÄLDER.**

Nötter och frön bra för hälsan



Nötter, nötter, nötter! Det finns många olika nötter och alla dessa har olika egenskaper – gemensamt är att de är bra för hälsan. Fulla med antioxidanter och bra fetter gör att nötter passar bra som mellanmål on-the-go. Lätta att ta med sig och utan risk för att bli dåliga.

1. Pekannötter - Med mindre än 10% mättat fett ligger pekannöten i toppligan av nyttiga nötter. Fettet bidrar till att ta hand om kroppens kretslopp och det höga innehållet av zink är viktigt för ämnesomsättningen. Dessutom innehåller de magnesium, thiamin och har den högsta halten av antioxidanter av alla nötter. Dessa sitter i skalet

2. Cashewnötter - Cashewnötter ökar blodvärdet i kroppen och har även ett högt innehåll av mineraler som zink (för ämnesomsättningen), magnesium (för nervfunktionen), folsyra och järn (bildandet av röda

blodkroppar) Med sina 46% fett är det den magraste av alla nötter.

3. Valnötter - Högt innehåll av omega 3 som är en viktig beståndsdel av hjärnan. Äter du sällan fet fisk är valnötter ett bra komplement. Vitamin B6 finns i stor dos och bidrar till bildandet av röda blodkroppar. Även magnesium finns med på innehållslistan.

4. Mandlar - Järn, magnesium, kostfibrer och E-vitamin är utmärkande i mandlar. Dessutom innehåller de hela 20% protein och en stor del av det nyttiga enkelomättade fett. Högt energiinnehåll gör att de passar bra efter träning.

5. Paranötter - Perfekt för dig som inte äter kött då innehållet av selen är stort. Selen behövs för produktionen av antioxidanter och skyddar mot hjärt- och kärlsjukdomar. Magnesium och B-vitaminet thiamin finns också med.

6. Hasselnötter - Perfekt för dig som inte äter kött då innehållet av selen är stort. Selen behövs för produktionen av antioxidanter och skyddar mot hjärt- och kärlsjukdomar. Magnesium och B-vitaminet thiamin finns också med.

Det som gör nötter ännu mer underbara är att de kan användas i så många olika former. Bred en klick nötsmör på mackan eller lägg på gröten, gör en Smoothie med mandelmjök eller strössla över yoghurt. Det går att få i sig nöternas nyttigheter även om man inte gillar att knapra dem råa. Två matskedar om dagen enl. Livsmedelsverkets rekommendation. Läs mer på www.bodystore.com. Saxat om nötter ur Bodystore.

KURT SVEDROS



Fråga Konstantin i Hötorgshallen



Konstantin Schönros

I Hötorgshallen, Stockholm - Pierias Livs - kan du uppleva "en intressant resa", då man där säljer många olika nötter, bär och fröer, från nästan hela världen och som i många studier visat sig vara en viktig, positiv del av kosten. Du kan t.ex. prova din egen nötblandning av kaliforniska valnötter, persiska pistagenötter, paranötter från Brasilien och macadamianötter från tropiska Hawaii. Bakom disken står bl.a. den holistiska hälsocoachen Konstantin Schönros och säljer och informerar om hälsovärdet av dessa och andra produkter som t.ex nyponsöta

gojibär, knollriga mullbär och fina babyfikon. Dessutom är han Hälsorörelsens (Hälsofrämjandet och Vegetariska föreningen) representant och erbjuder dig ett gratisex. av tidningen Vegetar, där man bl.a. skriver om hur viktig "Mat och klimatfrågan är, för människors - och jordens hälsa. Han svarar både på frågor, om föreningarna och om hälsa - för dig som söker inspiration till ett hälsosammare liv. Som medlem i någon av föreningarna får du 10 % när du handlar.

KURT SVEDROS

HJÄLP TILL ATT RÄDDA BINA!

Självklart ställer Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) och Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) upp och stödjer Svenska Naturskyddsföreningens (SNF) kampanj – rädda bina – då det är en av de viktigaste insatserna för mer ekologisk grönt på tallriken – mer växtbaserad mat.

Frukt och grönsaker behöver bin! Vi kan tacka våra bin för maten! Ungefär en tredjedel av den mat vi äter kommer från växter som bin och humlor pollinerar. Bin ger alltså inte bara honung utan gör livsviktiga insatser för vår överlevnad.

Fyra saker vi kan göra för att hjälpa våra bin är: Köp ekologisk mat, så minskar vi användningen av bekämpningsmedel. **Odlinga blommor** på din balkong, i din trädgård och spara vilda blommor och blommande träd och buskar - bina älskar det! **Hjälpt bina med bostäder**, bygg ett "bihotell"! SNF har byggtips.

Gör en bivattnare så bina kan släcka törsten, SNF har idéer.

Med denna lilla korta introduktion hoppas vi att du förstått allvaret och är beredd att ställa upp, nu när bina är allvarligt hotade. Det är inte "bara" klimatproblemen som är ett hot mot jorden och mot nuvarande och framförallt mot kommande generationer. Nu hotas matproduktionen och den biologiska mångfalden. **SNF hoppas nu att minst 10 000 räddningsinsatser genomförs över hela landet och ber alla att hjälpa till. Det är en självklarhet för oss - vi hoppas på din medverkan på något sätt.**

Att bin producerar honung vet alla, men hur ofta tänker vi på **att de pollinerar växterna så att det blir frukt och bär på vårt matbord**. Vi bör handla i första hand av det ekologiska sortimentet och vid brist - av svenskodlat (då Sverige har hårdare regler för kemiska gifter i matproduktionen) - som tack för binas grattistjänster åt oss! Cirka en tredjedel av maten vi äter har pollinerats av bin och humlor - som även de är viktiga att skydda.

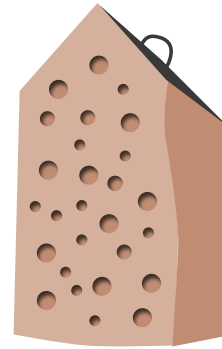
Intressanta vår- och sommaraktiviteter kan vara, att göra om en del av tomtens gräsmatta till "en blommande ö av ängsblommor" eller att plantera blommor som bina gillar.

Det kan t ex vara lavendel och kärleksört, i en rabatt, kruka eller balkonglåda eller på någon grönyta i närheten. Sätt gärna upp ett bihotell för att ge de hemlösa vilda bina en bostad. I Sverige enligt SNF är en tredjedel av våra 270 vilda biarter på väg att försvinna. De hotas av bland annat gifter, (konstgödsel, giftiga kemikalier i skogar och på åkrar) och mat- och bostadsbrist och klimatförändringar. Det kan få allvarliga konsekvenser för mänskligheten och den biologiska mångfalden. Vilda bin, fjärilar, humlor och andra pollinatörer är också livsviktiga för vår matproduktion. För att vända den negativa trenden så har SNF startat den viktiga kampanjen "Operation Rädda bina". Under devisen, ingen kan göra allt, men många kan göra något. RHF och SVF har tagit upp "den kastade handsken" och kommer att återaktivera denna fråga i vår verksamhet genom att återkomma i Vegetar, men även uppvakta politikerna med förslag som tidigare - **bl.a. krav på att satsa ekonomiska medel för att successivt lägga om jordbruket i Sverige till ekologisk produktion samt att använda de giffria åkrarna i Norrland till ekologiska jordbruk och trädgårdsodlingar innan de växer igen!**

Dessutom kommer vi att ta upp SNF:s krav i bl.a. skrivelser till politikerna; att omgående sätta kraftfulla insatser för att gynna bin och andra pollinatörer; genom att politikerna stödjer ekologiskt naturbete, förbjuder bekämpningsmedel som skadar bin, göra bortglömda grönytor till blommande marker och att politikerna antar en aktionsplan för att genomföra detta.

Vill du delta ekonomiskt så sätt in pengar på Pg 28 87 19-8, märk talongen med "Bin".

/KURT SVEDROS



En intressant idé som vi nu inte vill undanhålla dig, är idén att ordna en bostad åt vilda bin, då dagens vilda bin har svårt att hitta någonstans att bo. Bristen på lämpliga bomiljöer är en av orsakerna till att många solitära (ensamlevande) vilda biarter minskar. Du kan enkelt göra en viktig insats genom att ordna ett bihotell eller en sandbädd åt bina.

Läs mer om andra intressanta naturfrågor på Naturskyddsföreningens hemsida - www.naturskyddsforening.se.



Vad innebär den statliga för den komplementära

DN Debatt/ Publicerad 28 mars 2019

"Vårdpersonal måste kunna mer om alternativ medicin"

Regeringen tillsatte år 2017 en utredning med flera uppdrag rörande "annan vård och behandling än den som bedrivs inom den etablerade vården".

I dag presenterar vi, i ett delbetänkande, ett flertal förslag med syfte att förbättra situationen för den vårdsökande. Förslagen riktar sig till såväl hälso- och sjukvård, myndigheter och lärosäten som till Kam-utövare och forskare. Sammantaget kan de åtgärder vi föreslår leda till tydliga förbättringar inom Kam-området, samtidigt som de är relativt lätta att genomföra inom en snar framtid. (Förhoppningsvis även för patienterna)

Utredningen har av regeringen fått ett tilläggsuppdrag att se över den lagstiftning som rör Kam-utövare. Detta uppdrag kommer att redovisas i slutbetänkandet.

1. Ge obunden information om Kam. Den som överväger att söka komplementär eller alternativ vård möter nästan bara marknadsföring från Kam-utövare, svår för den enskilde att värdera. Vi föreslår en obunden svensk portal där man ska kunna söka information om Kam-metoder. Socialstyrelsen är, enligt vår mening, den myndighet som är bäst lämpad att ta fram sakinnehållet. Det bör sedan vara tillgängligt för allmänheten via 1177 Vårdguiden. Vi föreslår att alla berörda myndigheter lägger ut information där de klargör sina roller på Kam-området. Konsumentverket arbetar i dag med information, tillsyn, vägledning och

bransch-överenskommelser om vilka regler och villkor som ska gälla i olika branscher. Vi rekommenderar de större Kam-organisationerna att utveckla sitt arbete med konsumentfrågor så att man på sikt skulle kunna teckna branschöverenskommelser med Konsumentverket.

2. Ökad kunskap om Kam hos hälso- och sjukvårdens personal. Inemot hälften av svenska patienter som har allvarliga och kroniska sjukdomar använder Kam-metoder samtidigt med den behandling de får i hälso- och sjukvården. Kunskapen om Kam bland hälso- och sjukvårdens personal är i regel svag. Patienter talar sällan om för sin läkare att de också använder sig av Kam, kanske för att de fruktar negativa reaktioner och fördömanden. Vi föreslår att det ska införas orienterande utbildning om Kam på grundutbildningar för personal inom hälso- och sjukvården – läkare, sjuksköterskor, fysioterapeuter, psykologer, dietister och farmaceuter. Utbildningen bör innehålla fakta om de viktigaste Kam-metoderna och orienterande information om förklaringsmodeller och bakomliggande syn på hälsa och sjukdom. Den bör även innehålla information om varför Kam-metoder används och vad patienter efterfrågar som de inte upplever att de får i hälso- och sjukvården. Även insikter i den kritik som riktas mot Kam bör ingå. Med en sådan utbildning skulle patienter

och hälso- och sjukvårdspersonal på ett mer insatt sätt kunna föra samtal om Kam-metoder. Det skulle underlätta för patienter att fatta informerade beslut om sin vård och minska risken för att verksam behandling i hälso- och sjukvården avbryts. Ökad kunskap om Kam-metoder och deras möjliga negativa påverkan på hälso- och sjukvårdens metoder (till exempel när örtmediciner används) kan dessutom bidra till ökad patientsäkerhet.

3. Utred på vilka villkor Kam-metoder kan tas upp i hälso- och sjukvården. I hälso- och sjukvården finns ett väl etablerat system för hur man inför nya metoder och utmönstrar förlagade metoder. Utredningen ser ingen anledning till det skulle införas något särskilt spår för att introducera metoder med Kam-bakgrund. Basen är de tre prioriteringsetiska principer som fastställts av riksdagen (mäniskovärde, behov och kostnadseffektivitet). Detta innebär bland annat att det behövs forskningsunderlag om nytta och risk vid användningen av en viss metod. Vi föreslår att Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU) får ett regeringsuppdrag att utvärdera forskningen på de Kam-metoder som är mest aktuella att eventuellt införa i hälso- och sjukvården.

4. Forskning om Kam. Ett av utredningens uppdrag har varit att kartlägga forskning inom Kam-området. Svenska forskare publicerar

utredningen medicinen?

Årligen cirka 70 artiklar av de globalt cirka 5 000 vetenskapliga artiklarna inom området komplementär och alternativ medicin. Ämnesmässigt är den svenska Kam-forskningen snarlik den internationella frånsatt ett större fokus på kvinnohälsa i den svenska forskningen. Samarbetet mellan svenska Kam-forskare är påfallande svagt utvecklat – varje forskargrupp arbetar för sig – och tvärvetenskaplig Kam-forskning tillhör undantagen.

5. Skapa en grund för väl övervägda beslut om komplementär och alternativ vård. Under utredningens intervjuer har vi mött en rad förslag på områden som legat utanför utredningens uppdrag, till exempel förbättrade ekonomiska villkor för branschen och större statliga forskningssatsningar. Samtidigt har en farhåga hos vissa medarbetare i hälso- och sjukvården varit att staten riskerar att legitimerade metoder utan visad effekt och med oklar säkerhet. Vår bedömning är att denna risk bäst undviks genom att det finns trovärdiga arenor för information och dialog. Detta speglar utredningens pragmatiska ansats – att förhålla sig till det som många i Sverige faktiskt söker sig till. Våra förslag syftar till att underlätta för den som funderar på att söka sig till komplementär eller alternativ vård att fatta väl övervägda beslut.

BAKGRUND KAM

- **"Komplementär och alternativ medicin" (Kam)** är det internationellt vedertagna samlingsbegreppet för hälso- och sjukvårdsrelaterade metoder som huvudsakligen tillämpas av andra än hälso- och sjukvårdspersonal. När metoder från Kam-området integreras i hälso- och sjukvården brukar man tala om integrativ vård.
- **Kam kan vara** omfattande system för hur man betraktar hälsa och ohälsa, till exempel antroposofisk medicin, ayurvedisk medicin eller traditionell kinesisk medicin. Det kan också handla om specifika behandlingsmetoder som akupunktur, zonterapi eller örtmediciner. Några metoder har tydlig religiös eller annan livsfilosofisk bakgrund, andra är baserade på biologiska resonemang.

/DN Debatt. 28 mars 2019 / Kjell Asplund, professor emeritus i medicin, särskild utredare Hans Hagelin, utredningssekreterare Monica Hultcrantz, utredningssekreterare Lisa Landerholm, utredningssekreterare Mats Nilsson, utredningssekreterare.

Många svenskar använder sig av komplementär och alternativ medicin (Kam) för att försöka förebygga, lindra eller bota sjukdom, ofta för att de tycker att det ger något annat, eller något utöver, vad

hälso- och sjukvården ger. Trots den breda användningen tycks det finnas ett tabu att tala om Kam inom hälso- och sjukvården och Myndighetsöverige. Ett tabu som, oavsett inställning till metoderna, inte gynnar den som söker vård.

Det saknas obunden information om metoderna, vilket gör det svårt för vårdsökande att fatta informerade och säkra beslut om sin vård. Det är dessutom svårt att orientera sig om regelverk, försäkringar eller vart man kan vända sig om man vill framföra klagomål om en Kam-behandling.

1972 till ca.1992 drev Riksförbundet Hälsofrämjandet hälsohemmet Tallmogården, tidigare Kiholms hälsohem – verksamheten grundade sig på Are Waelands "Program för en hälsodag" där kosten och motionen med nej till tobak och alkohol utgjorde stommen i behandlingen. Till detta kom vissa varma bad, örter, gymnastik, avslappning och massage samt under en lång period även fasta. Där utbildades hela vårdcentraler med all personal, sjuksköterskor och annan vårdpersonal – läkarna var i minoritet. Genom Tallmogårdens chefsläkare, Karl-Otto Aly, som också var vidareutbildad i bl. a Tyskland, kom verksamheten att även omfatta behandlingar enligt komplementärmedicinska principer.

/KURT SVEDROS

EU:s stora ansvar för tropisk avskogning visas i nya studier

En sjättedel av utsläppen från en genomsnittlig diet i EU kan direkt kopplas till avskogning av regnskog. Två nya studier tydliggör konsumtionens klimatpåverkan genom att kombinera satellitdata från regnskog, global jordbruksstatistik och data över handelsflöden mellan länder.

– Man kan säga att EU importerar avskogning av stora arealer varje år. Vill EU nå klimatmålen måste vi ställa hårdare miljökrav på dem som exporterar livsmedel till EU, säger Martin Persson på Chalmers, som är en av forskarna bakom studierna.

Att det finns kopplingar mellan produktion av vissa livsmedel och avskogning är inte en nyhet. Men vad Martin Persson och Chalmerskollegan Florence Pendrill har studerat är i vilken utsträckning avskogning i tropikerna beror på produktion av livsmedel, och var de olika livsmedelsprodukterna sedan konsumeras. I den första studien (*Deforestation displaced: trade in forest risk commodities and the prospects for a global forest transition*) har de fokuserat på hur expansionen av jordbruksmark, betesmark och skogsplantager skett på bekostnad av avverkad regnskog.

– Där kan vi se att mer än hälften av avskogningen beror på produktion av livsmedel och djurfoder, till exempel sojaböner, nötkött och palmolja. Här finns stora skillnader mellan olika länder och varor, men sammantaget står exporten för ungefär en fjärdedel av avskogningen kopplad till livsmedelsproduktion. Och den siffran ökar också något under perioden vi har undersökt, säger Florence Pendrill.

Med den kunskapen har de i den andra studien (*Agricultural and forestry trade drives*

large share of tropical deforestation emissions) undersökt hur stora koldioxidutsläpp som orsakas av denna produktion, samt var varorna konsumeras. (Se bild längst ner.) Siffrorna för EU är särskilt intressanta, eftersom EU är en stor importör av livsmedel. EU ska dessutom i dagarna presentera en plan för hur man ska minska sin påverkan på avskogningen.

Finns viljan kan EU påverka produktionen

När EU för ett tag sedan införde särskilda krav kopplade till avskogning som producenterna av timmer och skogsprodukter måste uppfylla för att få exportera till EU, så visade man att det är möjligt att påverka andra länders arbete för att skydda skogar.

– Nu när kopplingen mellan livsmedel och avskogning gjorts tydlig bör man diskutera möjligheten för EU införa liknande regelverk för import av livsmedel. Avskogningen måste helt enkelt kosta extra för producenten. Om man samtidigt ger tropiska länder stöd i arbetet med att skydda skog och ger bönder alternativ till avskogning för att öka produktionen, kan man ha en stor påverkan, säger Florence Pendrill.

De aktuella studierna har gjorts i samarbete med forskare på Stockholm Environment Institute, Senckenberg Biodiversity and Climate Research Centre i Tyskland och NTNU i Norge. De är en fortsättning på forskningen som utfördes inom projektet Prince (Policy - Relevant Indicators for National Consumption and Environment), där bland annat kopplingen mellan svensk konsumtion och utsläpp från avskogning presenterades i höstas.

Studierna visar att det är stor skillnad mellan olika länder i EU, men i genomsnitt är en sjättedel av utsläppen från en genomsnittlig diet inom EU direkt kopplade till avskogning i andra delar av världen. Utsläppen på grund av import är stora också i relation till de inhemska utsläppen från jordbruket. För flera av EU-länderna motsvarar de konsumtionsrelaterade utsläppen kopplade till avskogning mer än hälften av utsläppen från den egna jordbruksproduktionen.

– Vill EU på allvar göra något åt sin klimatpåverkan är det här en viktig utsläppskälla. Och här finns dessutom stora möjligheter att påverka hur produktionen går till, säger Martin Persson.

Konsumentens möjligheter

Han ser framförallt att stora aktörer som länder och internationella organisationer ska bära ansvaret för att åstadkomma skillnad i den här frågan, men han ser också att man på konsumentnivå kan vara med och påverka. – Folkopinionen är viktig för klimatfrågan. Inte minst för att påverka politiken, men vi ser också att en del företag har lovat att bidra till att skydda tropiska skogar genom frivilliga åtaganden om att inte köpa produkter som odlats på avskogad mark. Och det beror ju till stor del på att den folkliga opinionen är så stark i den här frågan, avslutar Martin Persson.

Fördelning av utsläpp från tropisk avskogning, uppdelat per region och de olika produkter som driver avskogningen. Källa: Global Environmental Change.



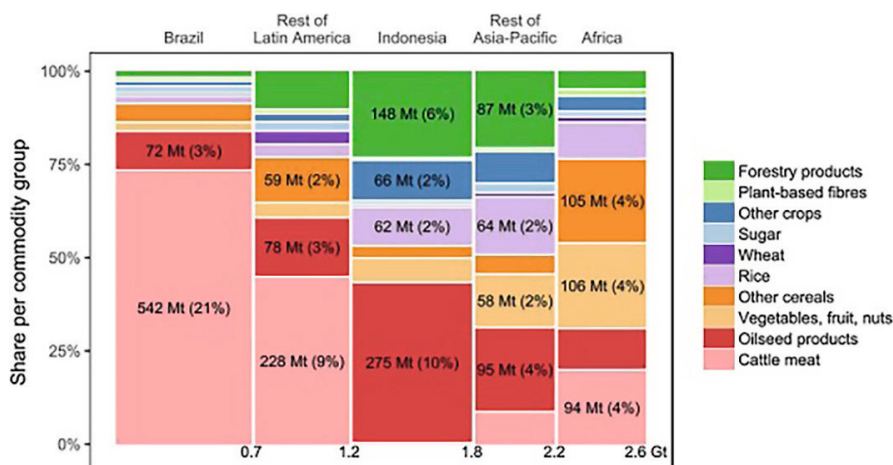
GRETA THUNBERG BLIR YNGSTA "Årets Svenska Kvinna"

Vid SWEA Internationals årsmöte i Bangkok utsågs Greta Thunberg till "Årets Svenska Kvinna", en utmärkelse som föräras kvinnor som varit "ambassadörer" för Sverige utomlands.

Tonåringen med den allvarliga blicken är en symbol för den yngre generationens miljöengagemang världen över. Hennes konsekventa närvaro utanför Sveriges riksdag fredag efter fredag har inspirerat ungdomar över hela världen att påverka opinionen i sina respektive länder. Greta Thunberg är ett namn att räkna med på alla nivåer i hela världen. Nu har hon blivit den yngsta personen som någonsin utsetts till "Årets Svenska Kvinna". - Jag är stolt och glad över att SWEA inspireras av Gretas tydliga budskap och viktiga engagemang, som fått hela världen att stanna upp och lyssna, säger Christina Hallmert, SWEA Internationals ordförande. Budskapet - att det är dags att ta klimatförändringarna på allvar - är inte nytt, men tillvägagångssättet är nytt. Ungdomarnas intensiva vädjan till beslutsfattare verkar ha större genomslag än vad expertutlåtanden har haft i decennier. I mitten av mars hade Greta Thunbergs initiativ spridit sig till mer än 700 platser i 71 länder.-

En del människor kan bara släppa saker som oroar dem, det kan inte jag, förklarar Greta Thunberg i en av många intervjuer i internationella media. Greta fick utan konkurrens flest nomineringar av alla nominerande lokalföreningar inom SWEA. Hon symboliserar betydelsefulla svenska värderingar, vid sidan av klimatfrågan även det faktum att en ung kvinna och välformulerade tal har haft genomslag i hela världen. 30 mars 2019.

Hälsofrämjandets förbundsmöte uppdrog åt styrelsen att tilldela klimatkampen Greta Thunberg 2019 års Waerlandstipendium.



Kontakt: Martin Persson, docent, institutionen för rymd-, geo- och miljövetenskap, avdelningen för fysisk resursteori, Chalmers, martin.persson@chalmers.se
/21 mars, 2019 Chalmers tekniska högskola, text: Christian Löwhagen

Ungdomarna får av dessa studier, fler argument för sitt klimatarbete och Hälsorörelsens livsstil är bra både för klimatet och hälsan. Nu gäller det även att få inhemsk produktion av den ekologiska - vegetariska maten. - Odlarna får nu ta sitt ansvar för att lägga om produktionen - och konsumenterna borde handla mer och mer ekologiskt svenskladat.

Vissa livsmedel har generellt lägre klimatpåverkan än andra påpekar klimatforskarna ofta.

- Baljväxter, såsom bönor, ärtor och linser, är en betydligt mer klimatsmart proteinkälla än nötkött.
- Potatis har en minimal klimatpåverkan.

- Ris har en betydligt större påverkan på klimatet, eftersom ris som odlas på vatten-dränkta marker släpper ut relativt mycket växthusgaser.

Vegetarisk kost och/eller kött?

Den mest klimatsmarta kosten är vegetarisk. Därför kan det få stor effekt om du minskar på köttportionerna eller byter ut kött mot vegetariska alternativ. Även mejeriprodukter som ost och smör ger relativt höga utsläpp av växthusgaser. Utsläppen av växthusgaser kommer framför allt från kornas fodermältning.

/KURT SVEDROS



RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



L = Butiken har livsmedel

Butik	L	Address	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	Ga 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%
Homeopathicentrum Hälsobutik	L	Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%
Hälsokapellet		Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%
Hälsokost Solrosen AB	L	Solrosogatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%
Kortedala hälsobutik		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	Hyltebruk	0345-175 75	10%
Naturigtvis, www.naturigtvishallekis.se		Stationshuset Hälleklis	Hälleklis	0510-54 07 30	10%
Life Hälsa för alla		Högdalsgården 26	Högdalen	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	L	Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11	10%
Sofimar, ekobutik, www.sofimar.se	L	Järnvägsgränd 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
Kinna Hälsokost		Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%
Life Hälsobutiken	L	Limtagatan 1	Kramfors	0612-136 70	5%
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		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/Simirshamnsg 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	Garnla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%
Life Hälsobutiken		Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%
Hälsogården		Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%
Center för Helhet & Hälsa		Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
helhetscenter@hotmail.com					
Skurups Hälsokost	L	Järnvägs 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	Norrullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%
Naturbageriet Sattva		Krummakargatan 27 A	Stockholm	08-669 93 93	10%
		Stora Nygatan 6	Stockholm	0730-745 176	10%
Pierias Livs Saluhallen	L	Hötorget	Stockholm	08-21 43 84	10%
Primör	L	Timmermansg 19	Stockholm	08-702 06 18	10%
Rot -Butik och Kök (fd Cajsa Warg)	L	Renstiernasg 20.	Stockholm	073-984 30 82	5%
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 tovade 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	Mygdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%
Life Hälsobutiken	L	N. Drottninggatan 5	Uddevalla	0522-128 27	10%
Visby Hälsokost (Cikoria)	L	Söderväg 6	Visby	0498-24 00 83	5%
Gröna Gävan	L	Nygatan 14	Ö-vik	0660-855 20	10%

Restauranger, Caféeer 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/Simirshamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	5%
Vegegården	Rörsjögatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
Hermans Höjdare	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	Bäverns Gränd 24	Uppsala	070-788 68 43	10%

Egenvård

Andevid Kurs- o Researrangör AB, Christer Andevid	7-14/4 och	0708-69 22 55	christer@andevid.se	
Kurortsresor med Mindfulness	14-21/4-2018			300/kr
4WellnessSweden, tillskott kurser	Sjöbacken 34	Hässelby	070-586 16 29	10%
www.4WellnessSweden.se				
Amelöfs massage, friskvård, rehab	Sirapsv. 3	Hökarängen	070-497 31 55	10-20%
EcoBeauty by Sofimar	Järnvägs 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
www.sofimar.se				
Anette Einar, Massage, bildarbete	Forsa Bruk	Katrineholm	070-214 20 20	vedicart, yoga 10%
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	Östansväg 69	Malmö	040-16 02 92	10%
www.elisabethsfriskvardspraktik.se				
Lilian Sy homeopati och zontterapi	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	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
helhetscenter@hotmail.com				
Råsunda kiropraktik Eko Aloevera	Tottv. 4 B	Solna	070-842 39 97	10%
www.chiroform.se				
Sundhetskompaniet - massage	Kungsholmsgatan 40	Stockholm	073-747 00 20	10%
www.sundhetskompaniet.se				
Hjärtkraft-Rosenmetoden	Åsögatan 155	Stockholm	070-631 24 36	10%
Amelöfs massage, friskvård, rehab	Jungtug. 18	Stockholm	070-497 31 55	10-20%
Carina Lingman, ansikts/fotmassage	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 nysk 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	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
helhetscenter@hotmail.com				
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, Kurortsresor	Mindfulness	0708-69 22 55	christer@andevid.se	
se "Egenvård"				300 kr/resa
Ingas Resor AB	Danderyd	070-727 07 62	inga@ingasresor.se	5%
Sundqvists Resor	Bussplan		Mariehamn, Åland	020-795 095
www.vandringresor.com 5%				
Wi-resor	Birger Jarlsgatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30	5%
www.wiresor.se				

DEN VÄXTBASERADE KOSTEN

Två danska författare, Maria Felding, dietist, och Tobias Schmidt Hansen, läkare, har tillsammans skrivit boken "Den växtbaserade kosten". Skillnaden på växtbaserad kost och vegankost kan vara stor. Vegankost innebär en kost utan animaliska produkter. Det betyder att den kan omfatta bearbetade livsmedel som läsk, vitt bröd, hel- och halvfabrikat. Växtbaserad kost innebär obehandlade växter, frukt, grönsaker, nötter, baljväxter och fullkorn.

Målet med boken är att ge en grundläggande förståelse för hur många livsstilssjukdomar som drabbar oss. Vanliga sjukdomar som hjärt- och kärlsjukdomar och diabetes går att förebygga och behandla med växtbaserad kost.

Författarna klargör att sjukdomar inte beror på dåliga gener utan dålig kost och att sjukdomar inte är en oundviklig följd av åldrande. Vi kan alltså själva åstadkomma förändringar och skapa hälsa.

De största riskfaktorerna för sjukdom är menar de:

Högt blodtryck, rökning, övervikt, alkohol, lågt intag av frukt, högt intag av salt, låg fysisk aktivitetsnivå, lågt intag av grönsaker, lågt intag av nötter och frön, lågt intag av omega-3 samt lågt intag av kostfibrer.

Det innebär ett ökat intag av växtbaserad kost och färre animaliska livsmedel.

De tar även upp vad som är normalt och vad som är optimalt när det gäller värden och kostvanor. Den optimala kosten består av maximalt innehåll av hälsobefrämjande ämnen dvs. det som finns i växter.



Växtbaserad kost betyder hela vegetabiliska livsmedel i sin naturliga form. Inte färdiga sojabiffar, sojakorvar och sojaostar.

I boken beskrivs de sju hälsotillstånd som måste upprätthållas för optimal hälsa.

- 1 Frisk tarmflora
- 2 Normal vikt
- 3 Bra antioxidantförsvar
- 4 Antiinflammatorisk miljö
- 5 God insulinkänslighet
- 6 Friska blodkärl
- 7 Cancerhämmande miljö

Författarna går igenom de livsmedelsgrupper de rekommenderar och avvisar. Vad gäller frukt och grönt anser de 600 gr per dag vara ett minimum. Intaget bör snarare ligga på det dubbla. Särskilt när det gäller grönsaker med fokus på mörkgröna och orange grönsaker (t ex grönkål och sötpotatis). Välj färgstarka grönsaker dvs. hellre rödkål än vitkål, hellre rödlök än gul lök.

Författarna ger många tips och förslag på hur man gör för att äta mer obehandlad växtföda. Tex använda mer baljväxter såsom bönor och tofu. Öka mängden frukt och grönt. Undvik olja och socker. Smaksätt utan salt.

Boken inleds med förord av simmaren Lars Frölander och läkaren David Stenholz och avslutas med en liten receptdel och en omfattande referensförteckning.

Boken borde läsas av alla som äter vego i någon form och som vill inspirera andra att välja mer vego.

/ULLA TROËNG



RECEPT



RÖDBETSCARPACCIO MED HASSELNÖTTER

Ruccola ca 1 näve
2-3 rödbetor
1 dl majonäs
1 dl hackade hasselnötter
Skala rödbetorna och skiva dem riktigt tunt. Lägg ruccolan på ett fat och rödbetorna ovanpå. Klicka på majonäs och strö över hasselnötterna.

MAJONÄS GJORD PÅ KIKÄRTSSPAD

3/4 dl kikärtsspad
1 tsk dijonsenap
1 tsk vitvinsvinäger
1 krm salt
1/2 krm vitpeppar
2 dl rapsolja
Vispa ihop allt utom oljan i en skål eller kör med mixerstav, håll sedan i olja lite i taget.

MAJONÄS PÅ SOJAMJÖLK

1 dl osötad sojamjolk
1 tsk dijonsenap
1 tsk vitvinsvinäger
1 krm salt
1 krm vitpeppar
2 dl rapsolja
Mixa ihop allt utom oljan. Håll sedan i oljan lite i taget.

HIRSGRÖT MED KRYDDOR

1 dl hirs
1 liten färsk gurkmeja
1 liten bit färsk ingefära
1/2 tsk kanel
1 krm kardemumma
1 tärnat äpple
Mandelmjolk
Koka upp hirs och skölj i kallt vatten. Koka upp igen i dubbel mängd vatten. Tillsätt finriven gurkmeja och ingefära. När hirs kokat mjuk, servera den i en skål med kanel och kardemumma, tärnat äpple och mandelmjolk.

MANDELMJÖLK

1 dl mandel mixas med 5 dl vatten. Vill du söta den? Mixa då med 1 dadel eller 1 fikon.

SMOOTHIE PÅ ANANAS

2 dl ananasbitar
1 näve spenatblad
1 tsk mandelpasta
1 selleristjälk
2-3 dl havremjolk
Mixa allt.

SALLAD PÅ GRODDAR OCH SYRAT

1-2 dl groddar
1/2 dl syrade grönsaker
1 riven morot
1 liten riven rödbeta
1-2 tärnade tomater
2 msk pumpafrö
Blanda allt och servera med en klick creme fraiche och hummus och tärnad persimon.

CREME FRAICHE

1 dl cremefraiche gjord på havre
1 pressad vitlöksklyfta
2-3 msk hackade örter tex persilja, dill eller basilika.

HUMMUS

2 dl kokta kikärter
1/2 dl Tahin
1-2 vitlöksklyftor
1 msk citron
1 nypa spiskummin
1 nypa chili
1 tsk curry
1-2 tsk salt
1 nypa svartpeppar
1 dl vatten
Alla ingredienser mixas.

/ULLA TROËNG



Fermentera mera! Bra för sköldkörteln!

B-vitaminkomplexet, protoelytiska enzymer, peptider, betakaroten, mineraler m m, får man genom följande recept:

4 dl annans (eko),
3 dl alf-alfa groddar,
3 dl groddade solrosfrön,
2 dl blötlagda valnötter (ca 4 tim),
2 dl havsalgssallad (Arame eller wakame),
1 dl pumpakärnor,
2 dl vitkål,
2 dl grönkål och
2 dl "Bjäst" (Odlade jästfl ingor),
½ dl enbär,
2 dl Ume-shu-Shisovinäger och
5 dl flytande probiotika (PROBIOFORM är bäst).

Ingredienserna blandas in i en stor Höganäs kruka i 2 liter vatten (Helst källvatten eller destillerat). Fermenteras i relativt kallt rum eller skaffer i 24 timmar. Kör sedan i en mixer och fyll i glasburkar, som förvaras i kylskåp! Man tar en till två dl av den färdiga blandningen med lite pressad citron och vatten.

/KONSTANTIN SCHÖNROS

Sju råd om motion och åldrande till världens regeringar

Hur ska vi bäst hålla oss i trim när vi blir äldre? En internationell expertgrupp har nu tagit fram sju rekommendationer till världens regeringar för att anpassa samhället och möjliggöra fysisk aktivitet för den växande åldrande befolkningen. Umeåforskaren Carl-Johan Boraxbekk var med i arbetet. Det finns mycket kunskap om hur vi med enkla medel kan förbättra förutsättningarna för att äldre ska röra sig mer, som inte tillämpas i tillräckligt stor utsträckning idag. – Vi vill nu ge konkreta råd till beslutsfattare om hur man kan anpassa till exempel städer för att öka möjligheterna att vara fysiskt aktiv. Ett exempel är att signalen för att gå över bevakade övergångsställen skulle kunna vara längre, och på så vis främja mer fysisk aktivitet. Många äldre hinner inte över gatan under grön gubbe, och då kan det bli så att man drar sig för att promenera, säger Carl-Johan Boraxbekk, professor vid Umeå universitet.

Evidensbaserade råd

Som enda forskare från Sverige var han med i den internationella expertgrupp som arbetade med att ta fram evidensbaserad konsensus gällande fysisk aktivitet och åldrande. Gruppen, som samlades i november 2018 i Danmark, bestod av 26 forskare från nio länder. Syftet var bland annat att ge rekommendationer till världens regeringar för att anpassa samhället och möjliggöra fysisk aktivitet för den växande åldrande befolkningen. – Det är såklart hedrande att den forskning jag bedrivit på Umeå universitet, på Cedar (<https://www.umu.se/enheten-for-demografi-och-aldrandeforskning>) och inom ramen för UFBI (Umeå center for Functional Brain Imaging), har fått sådant internationellt genomslag så att jag får vara med och bidra till detta, säger Carl-Johan Boraxbekk.

Rekommendationerna sprids till beslutsfattare

Forskarna som samlades representerade bland annat medicin, kognitiv neurovetenskap, psykologi, fysiologi, epidemiologi och sociologi. Rekommendationerna sprids nu

inte bara till andra forskare, utan till beslutsfattare runt om i världen för att på så sätt försöka förbättra hälsan för vår växande åldrande befolkning, samt skapa möjligheter till fysisk aktivitet under åldrandet. – Det var en intressant process att mötas från olika discipliner och skapa dessa statements genom presentationer och diskussioner. Det är inte så ofta som man försöker att inkludera så många olika perspektiv i dessa frågor, säger Carl-Johan Boraxbekk.

SJU REKOMMENDATIONER TILL VÄRLDENS REGERINGAR OCH BESLUTSFATTARE:

- 1. Äldre bör vara fysiskt aktiva under hela livet.** Det är viktigt att kommuner, intressegrupper, myndigheter, forskningsinstitut och andra aktörer initierar gemensamma ansträngningar för att främja livslång fysisk aktivitet så att de äldre behåller sin fysiska funktion och hälsa så länge som möjligt. Alla involverade aktörer bör arbeta för att alla äldre, inklusive de som inte tidigare varit fysiskt aktiva, blir regelbundet fysiskt aktiva.
- 2. Små mängder motion kan göra skillnad för äldre.** Även små mängder motion (mindre än de ofta nämnda 150 minuter i veckan vid låg intensitet) har effekt. När träningen väl har inletts kan volymen och intensiteten ofta ökas, vilket ger ytterligare fördelaktiga effekter på hälsa och funktionalitet. Det är viktigt att man, till exempel i kommunerna, utvecklar aktiviteter utifrån denna kunskap.
- 3. Fysisk aktivitet ska anpassas till individens fysiska behov.** Aktörerna måste rikta sig mot, och anpassa den fysiska aktiviteten till, individens behov. Uthållighetsträning främjar speciellt kardiovaskulär och metabol hälsa, medan styrketräning främjar styrka i muskler och ben. Hos fysiskt sköra äldre i hög ålder betyder träningstypen mindre än hos yngre, och både uthållighetsträning och styrketräning är effektivt.

4. Fysisk aktivitet bör organiseras för att främja deltagarnas motivation. De fysiska aktiviteterna måste vara riktade och anpassade till individens önskemål och motivation. Nya rapporter visar att många äldre vill vara mer fysiskt aktiva. Att stärka äldres tro på sina egna förmågor och mentala välbefinnande är avgörande.

5. Olika förutsättningar hos äldre kan vara hinder för fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet måste vara riktad och anpassad till individens bakgrund. De fysiska aktiviteter som erbjuds måste ta hänsyn till ojämlikheter som kan utgöra hinder för deltagande.

6. Samhället bör utformas för att ge bättre tillgänglighet till fysisk aktivitet för äldre. Att anpassa städer, bostadsområden och bostäder har en särskild potential för att stödja fysisk aktivitet, även hos de äldsta och äldre med dålig hälsa.

7. Fysisk aktivitet är kul tillsammans! När människor är fysiskt aktiva tillsammans engagerar de sig, skapar en gruppkänsla och har roligt.

Artikel: Copenhagen Consensus statement 2019: physical activity and ageing (Bangsbo J, Blackwell J, Boraxbekk C, m.fl.) Br J Sports Media Published Online First: 21 February 2019. doi:10.1136/bjsports-2018-100451
Kontakt: Carl-Johan Boraxbekk, professor vid Enheten för demografi och åldrandeforskning (EDÅ) vid Umeå universitet, cj.boraxbekk@umu.se



Svensk lansering av EAT LANCET-RAPPORTEN



Redan fredag 18 januari 2019 arrangerade Stockholm Resilience Centre i samarbete med Beijer-institutet för ekologisk ekonomi och Global Economic Dynamics and the Biosphere programme vid Kungliga Vetenskapsakademien, och EAT en svensk lansering av rapporten Our Food in The Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on Healthy Diets From Sustainable Food Systems. Rapporten är den första i sitt slag som på global nivå kvantifierar hur stor omställning som behövs för att livsmedelssystemet ska kunna bli både bra för människors hälsa och hållbart för planeten. Rap-

porten behandlar en rad olika ämnen, som hälsa, kost, klimat, miljö, fi ske och jordbruk. Här är några viktiga slutsatser:

- Att förse en växande befolkning på 10 miljarder år 2050 med mat som är både hälsosam och hållbar kräver att vi ställer om vår kosthållning, förbättrar livsmedelsproduktionen och minskar matsvinnet. Att uppnå rapportens vetenskapligt grundade mål för en hälsosam kost inom planetens gränser kommer att kräva betydande förändringar, men är inom räckhåll.
- Kostråden som presenteras i rapporten innebär cirka 35% kalorier från fullkorn och rotfrukter, protein huvudsakligen från växter - men **även ungefär 14 g rött kött per dag och 500 g per dag av grönsaker**. För var och en av dessa komponenter finns stor flexibilitet, beroende på tillgången på mat och kulturella och personliga preferenser.
- Att göra denna stora omställning kommer att kräva att konsumtionen av livsmedel som **rött kött och socker minskar med cirka 50%, medan konsumtion av nötter, frukt, grönsaker och baljväxter mer än fördubblas**.

- En sådan global omställning av kosten kan leda till stora hälsofördelar, vilket potentiellt kan avvärra 10,9-11,6 miljoner örtida dödsfall per år, enligt rapporten. /

Hämtad från: Stockholm Resilience Centre.

<https://www.stockholmresilience.org/news-events/seminars-and-events/seminars-and-events/2019-01-14-svensk-lansering-av-eat-lancet-rapporten.html>

Stor framgång för Hälsorörelsens idéer.

Det stöd som Hälsorörelsens ideella arbete får i denna rapport, är unikt och stödjer kravet på att "Mat- och klimatfrågan" nu måste upp på politikernas bord. Arbetet måste starta 2019 i Sverige, EU och FN.- så att alla människor på sikt - var de än bor på jorden - uppnår bättre hälsa - och mindre kostnad för sjukvård, bättre miljö och resurserna på jorden räcker till alla. Det är vår generations skyldighet att ge barn och ungdomar idag en positiv framtid på en klimatvänlig jord.

KURT SVEDROS

✿ Vi stödjer Hälsorörelsen och dess medlemmar ✿

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

MACA

300 g

Gryningen

Stockholms ekologiska hälsobutik

Folkungagatan 68, Stockholm
08-641 27 12

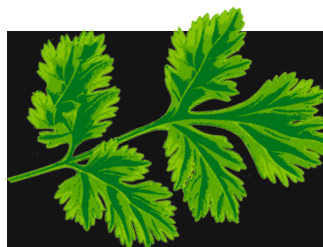
Bragg • organic, ofiltrerad, rå äppelcidervinäger med den unika "mamman"



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



VILL DU GÅ PÅ KURS I JAPANSK MATLAGNING?

Hör i så fall av dig till

tomoko.ogawa326@gmail.com

Tomoko kommer att ha några kurser till under vårterminen i sitt hem i Täby.



En tredjedel av glaciärerna i Himalaya smälter

Den förväntade glaciärsmältningen kommer att föra med sig oerhörda konsekvenser - och det allvarliga är att forskarna anser att glaciärerna smälter - även om vi når Parisavtalets mål om att begränsa den globala uppvärmningen till 1,5 grader kommer det att få enorma konsekvenser - en tredjedel av glaciärerna i Himalaya smälter. Det framgår i en rapport sammanställd av organisationen International Centre for Integrated Mountain Development (ICIM-OD), som samlar 350 forskare och policyexperter från 22 länder. Experterna är överens om att för de 1,9 miljarder människor som lever i bergen och i dalgångarna nedanför bergssystemet Hindukush, kommer den förväntade glaciärsmältningen att föra med sig oerhörda konsekvenser.

- Vi står inför en stor katastrof. Vi kan också notera att 1,5-graders temperaturökning är ett ambitiöst mål. Det är så att säga best

case scenario, säger Mari Albiñ, programansvarig på biståndsorganisationen SIDA som deltagit i arbetet. Bergssystemet Hindukush i Himalaya löper som en barriär mellan Central- och Sydasien och kallas ibland för den tredje polen, för dess massiva glaciärkomplex. Här ligger världens högsta berg Mount Everest, men från bergskammarna rinner också tio av världens viktigaste flodsystem. Exempelvis Yangtze och Gula floden i Kina, Ganges i Indien, Irrawaddy i Burma och Mekong i Sydostasien. När glaciärerna smälter bildas vattendepåer i bergen som sedan riskerar att plötsligt brisera med svåra översvämningar som följd. - Det påverkar vattentillgången, livsmedelstryggheten, energin och naturligtvis riskerna kring problematiken med drastiska översvämningar och torka. Även om bergsmassiven är omkring 70 miljoner år gamla är glaciärmiljön oerhört känslig.

Man har sedan 70-talet kunnat se tecken på avsmältning, och rapporten kommer nu till slutsatsen att vi måste börja se bergsregionerna som prioriterade områden för att klara omställningen. - Man pekar faktiskt väldigt mycket på att samarbete mellan nationsgränser är väldigt viktigt. Där har vi också konfliktrisker som ligger och triggar läget, om man inte gör det här på ett bra sätt.

TOMAS LAUFFS,
tomas.lauffs@sverigesradio.se
(3 JAN. 2019)



Naturskönt vid havet
Kurser i Yoga, Qi gong, andning och aktiv avspänning i sommar. Stugor att hyra.
tel. 0739 84 38 15 www.gullnas.se



livskraft rekreation medvetenhet
Gullnäsgräden
452 96 STRÖMSTAD



Kosttillskott anpassade för vegetarianer och veganer
Egen svensk tillverkning



HELHETSHÄLSA
ett naturligt val®

www.helhetshalsa.se

Vill du annonsera i Vegetar?
Gunilla Åkerlund 0660-29 99 61
gunilla.akerlund@agrenshuset.se

Kokos - älskare



Ekologiska produkter från Desert Essence:

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

Eko och vegan utan tillsatser.

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



www.lifeproducts.se

STOCKHOLMSGYMNASIUM LYFTER DEN GRÖNA MATEN

Jag lyssnade på när Michaela Tengblad, restaurangchef på Anna Whitlocks gymnasium i Stockholm, berättade om hur hon sedan hösten 2018 utformat skolmåltiderna. Skolan är Stockholms största gymnasium med 2000 elever. Matsalen serverar veganmat och vegetarisk mat. Fisk en gång i veckan till de som vill ha. Det som först möter eleverna är en mångfald av sallader. Sist kommer varmrätterna. Inga halvfabrikat används. Hon säger att hennes kompetenta kokkar inte ska stå med mattknivar och öppna lådor med färdiga industriellt framställda rätter utan använda kokknivar till att hacka och skära råvaror till mat tillagad från grunden.

Brödet som serveras är platsbyakat surdegsbröd. De använder inte Bregott eller margarin utan pålägg baserat på olika bönor. De mjölksyrar och gör smoothies. Ingen mjölk serveras. Maten ska dofta gott, se god ut, smaka gott och ge mättnad. Man använder ordet vegansk när maten beskrivs för att normalisera den gröna maten. Man vill att barnen ska lära känna olika grönsaker och jobbar med att ta fram en receptbok till eleverna som de ska kunna använda i hemmet. Målet är att veganisera alla gymnasieskolor i hela Stockholm

En annan gymnasieskola i Stockholm som serverar helvegetariska skolluncher är Globala gymnasiet.

/ULLA TROËNG

ÅRETS VEGOMÄSSOR

Vegfesten i **Västerås 31 aug**

Vegomässan i **Stockholm 7 september**

Vegovision i **Stockholm 2 november**



"FURNISHED ROOM IN TÄBY!

Two furnished room with organic, vegan, macrobiotic breakfast and dinner are rent out now. I'm a Japanese woman living with my two children (3rd grade at high school and 22 yrs old). We have a single house in a nice natural surroundings.

Nearest bus stops: Trädgårdsvägen and Almvägen (5 min to walk); nearest train station: Visinge (15 min to walk). The train takes another 18 min to Stockholms Östra. You can reach the city either by bus+subway or by train.

We speak Japanese (and English & Swedish) so that you can also learn Japanese a little. If you are interested in Japan, this place should really interest you. Please contact me with your personal introduction and we can talk about the rent. The rent includes wifi, el and water.

Tomoko Ogawa Lillrank
tomoko.ogawa326@gmail.com

VEGOODLA

Nu är det dags att plocka fram fröpåsar och stoppa frön i jorden. På många håll arrangeras fröbytarträffar eller fröbyte på nätet. De ger en möjlighet att utan kostnad eller till låg kostnad komma över fröer. Ett annat alternativ är att besöka någon av de trädgårdsmässor som äger rum under våren för att där hitta fröer och plantor.

Frösa i mager jord i tex tömda förpackningar. Plantera sedan om i mer näringsrik jord. Själv ställer jag brickor med plantor på alla mina fönsterbänkar. Jag ställer även plantor under köksskåpens lysrör på natten. Det jag sår allra först är tomat, paprika och chili. Därefter fortsätter jag med broccoli, svartkål och grönkål. Jag förödlar det mesta inomhus i små krukor för att sedan sätta ut i pallkragarna när vädret blir varmare. Även bönor som är känsliga för kyla och som därför sås i slutet av maj på friland, sår jag i krukor inne. När det blir varmt ute sätter jag ut plantorna på friland. Då har de dels hunnit längre och mognar tidigare, dels klarar de sig lättare mot olika insektsangrepp. Tomater, paprika och chili planterar jag ut i större krukor och ställer på altanen.

Tidig sådd när jorden är kall eller t.o.m. täckt av snö gör jag med sallad, spenat och rädisa. De växer sig stadiga utan att gå i blom i det svalare vårvädret.

Långt fram på våren har jag hela växthuset fullt med krukad grönkål. Den räcker hela säsongen runt, tills årets nysådda grönkål vuxit till sig.

Potatis förgros på låga brickor och förödlas sedan i använda förpackningar. Längre fram i maj kan plantan sedan sättas ut på friland eller i pallkrage. Det går även fint att odla direkt i hink om man vill ha en tidig skörd i juni.

Rensa inte bort våtarv (nate) som kommer upp som tidigt ogräs i krukor och pallkragar. Den är god i sallad och smoothie och rik på omega-3 fettsyror. Passa också på när maskrosor, nässlor och kirs tittar fram, använd dem som sallad.

ULLA TROËNG



Böcker till bra pris!

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



NYA BÖCKER

Anja
Arneving

B181, Kryddor i stället för medicin

Häfte, 45 sidor. De
flesta har glömt krydd-
ornas medicinska
effekter.

Pris (15:-) 10 kr/st + porto



Reumatism

Koständring kan hjälpa vid reumatoid artrit
Alf Spångberg

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 födo-
ämnen och deras betydelse
för hälsan.

Beställ. Nr B 173
Pris (70:-) 50:- + porto

B182, Hälsoörter

Anja har valt ut 20 örter som hon
tycker är värdefulla att kunna
använda som naturläkemedel.

Pris (15:-) 10 kr/st + porto

B183, Kloka Boken

Anja delar med sig av gamla
kunskaper och klokheter som hon
samlat på sig.

Pris (15:-) 10 kr/st + porto

B184, Allergi

Anja ger tips och råd till den som
vill prova alternativa åtgärder vid
problem med allergier.

Pris (15:-) 10 kr/st + porto



Hälsörörelsen 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 1116.

Pris (10:-) 5:- + porto

RIKTIGT NÄRINGSINTAG & GOD MUNHYGIEN - FÖR BÄSTA HÄLSA

Magnus Nylander, medicine doktor och tandläkare
Våra läkemedel kostar pengar och har biverkningar. För
att undvika detta är grundläggande för hälsa och
vaimående.

Beställ nr B174

Pris (90:-) 80:- + porto

Upplagan är slutsåld
- nytryck med uppdateringar väntas
komma till sommaren 2019.



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 (50:-) 40:- + porto

Egenvård

Integrativmedicinsk behandling
från A till Ö



Dr Karl-Otto Aly
Dr Bertil Dahlgren



VÄXTBASERAT FRÅN GRUNDEN

Häftet om 15 sidor är en översätt-
ning av "The Vegetarian starter Kit"
som publicerats av den amerikanska
organisationen Physicians Com-
mittee 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
vegofavoriter för unga matäls-
kare. Från uppiggande frukostar
och välbehövliga mellanmål till
mumsiga vardagsrätter
och spännande bjudmat.

Beställnr B 178

Pris (140:-) 125:-



VEGETARISK

BARNMAT

Elsa Laurell
(Laktovegetariska
matsedelsförslag för
barn under 2 år)

Beställ. nr B 103

Pris (40:-) 30:-

LIVSKVALITET PÅ NATURLIGT VIS

Arne Stålbjerg och Magnus Nylander
Häfte på 26 sidor Om Immunförsvaret,
Kostfiber, Selen och Probiotika.

Beställnr B 185

Pris (10:-) 5:- + porto



NYTT HÄFTE

Vill du beställa?

Ring eller mejla (se tele och adress nedan) din beställning till
kansliet. (Säkast fredagar, övriga dagar telefonsvarare).

OBS! Priserna inom parentes gäller den som inte är medlem i
Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) eller
Riksförbundet Hälsöfrämjandet (RHF).

Porto tillkommer. Faktura skickas tillsammans med leveransen.

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



OmniVegan Q10 Energy

innehåller naturlig och fermenterad Coenzym Q10 tillsammans med Vitamin C som bidrar till en normal energiomställning, minskar trötthet och utmattning samt skyddar cellerna mot oxidativ stress. Innehåller även Solroslecitin som främjar ett effektivt upptag.



OmniVegan B12

är en sugtablett med vitamin B12 i hög styrka av den aktiva formen metylkobalamin som upptas direkt i kroppen. T ex bidrar den till normal bildning av röda blodkroppar samt nerv- och immunsystemets normala funktion.

För bästa upptag



OmniVegan D-3

innehåller en vegansk källa av den viktiga vitaminen D3 från utvald och vilt växande lav. OmniVegan D-3 innehåller även Solroslecitin som är rik på nyttiga fettsyror såsom fosfolipider. Solroslecitin främjar också upptaget av Vitamin D i kroppen. Vitamin D3 bidrar till immunsystemets normala funktion samt att bibehålla en normal benstomme och muskelfunktion.



Din Vego Boost

Kosttillskott av högsta kvalitet som maxar ditt välbefinnande
Nu också till barn

Endast 1 om dagen



OmniVegan Omega-3

innehåller Omega-3 olja av högsta kvalitet utvunnet från alger. OmniVegan Omega-3 har ett högt innehåll av både EPA och DHA. Endast en kapsel per dag räcker för att bidra till hjärnans, hjärtats och synens normala funktion.

OmniVegan Lecitin

med nyttiga fettsyror såsom fosfolipider, kolin och inositol i koncentrerad granulatform. Kan användas i bakverk, smoothies, strös på yoghurt mm. OmniVegan Lecitin är helt baserat på solros.



NYHET

NYHET



OmniVegan Kids Multi

är en komplett och välbalanserad multivitamin till barn. I en tuggtablett med frisk smak av jordgubb. OmniVegan Kids innehåller över 20 noggrant utvalda vitaminer, mineraler och andra viktiga näringsämnen t ex vitamin K2, Vitamin B12 i form av metylkobalamin, naturlig vitamin E och organiskt bundna mineraler.



OmniVegan Multi

är en väl sammansatt multivitamin med hela 28 vitaminer, mineraler och andra viktiga näringsämnen. Med t ex vegansk Vitamin D3, Vitamin B12 i form av metylkobalamin, Folsyra i form av metylfolat och organiskt bundna mineraler.



Samtliga produkter är registrerade hos den internationella organisationen The Vegan Society.

Finns hos Kronans Apotek, Hälsokraft och andra välsorterade hälsokostbutiker, terapeuter och livsmedelsbutiker med inriktning på veganska produkter. Samt på vår hemsida www.omnismypharma.se och andra internetbutiker.

Kosttillskott bör inte användas som ersättning för en varierad kost och en hälsosam livsstil.

