



VEGETAR



Hälsofrämjaren

Nr 4 | 2018 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

KOM MED OCH STÖD
VÅRT ARBETE!

Vi behöver dig!
BLI MEDLEM NU
och du får vara med
resten av 2018 plus
hela 2019.

Som medlem får du:
under 2018 som extra bonus nr
12 av tidningen HÄLSA och nr 4 av
vår medlemstidning VEGETAR/
Hälsofrämjaren. Under 2019 får du
nr 2, 5, 10 och 12 av HÄLSA och
nr 1, 2, 3 och 4 av VEGETAR/
Hälsofrämjaren.

Du får även rabatt

- på våra böcker och häften som vi säljer
- på vissa hälsokostbutiker, restauranger, kurser och hos en del egenvårdsterapeuter
- på hälsohemmet MASESGÅRDEN
- på resor hos en del reseföretag

Välkommen att bli medlem genom att gå in på vår respektive hemsida eller skicka ett mejl.

www.vegetarian.se,
svf@vegetarian.se
www.halsoframjandet.se,
info@halsoframjandet.se

**SATSA PÅ
FRISKVÅRD NÄR
SJUKVÅRDEN
ÄR I KRIS**

Probiotika

– kan förebygga benskörhet

Friluftsliv med naturens skafferier och mer grönt på tallriken

Naturlig egenvård

- Friskvård eller Läkemedelsindustrins piller
- valet har aldrig varit enklare.

Den franska dokumentären som översatts till **"Sjukdomar AB"** intervjuar forskare, läkare och marknadsföringsproffs som berättar om hur läkemedelsindustrin på skickliga sätt skapar enorma intäkter genom att hitta på sjukdomar och sedan ta fram läkemedel som ska bota dessa. Metoderna inkluderar att både oroa människor, att de har tidiga symptom på allvarliga sjukdomar och sedan skapa tryggheten i att piller är lösningen. **Saxat ur Newsvoice.**

Det verkar vara ett utbrett "symtom" att skapa oro för att sälja mediciner, hur var det t.ex. inte med svin- och fågelinfluensan, stora rubriker som skapade mer eller mindre panik. Vem låg bakom dessa kampanjer, och vem står bakom alla mediciner till äldre ca 10 olika piller/person. När professor Yngve Gustafson i Umeå reducerade antalet piller till 2 eller 3 blev de äldre mycket bättre och klarade sig bra själva. Det borde inrättas något effektivt kontrollorgan som har resurser att granska hur mediciner används och hur de påverkar patienten och vem som sprider larmrapporter m.m. Kontrollorganet borde även undersöka vilka som nonchalerar eller angriper varje positiv rapport om komplementärmedicinens goda resultat. Läs också artikeln "Satsa på friskvård när sjukvården är i kris" på annan plats i denna tidning.

Yngve Gustafson är den framgångsrike forskaren som inte skrädder orden när äldre får för många mediciner. För många är han den kanske starkaste symbolen för kampen mot diskriminering av äldre i vården. **Över en miljon titlare följde Yngve Gustafson i hösten 2014 i dokumentärserien i SVT, "Sveriges bästa äldreboende", Smedsberget i Lycksele. Som inkallad expert hittade han omedelbart ett stort antal brister, främst i medicineringen**

av de äldre. 2014 röstade SPF:s tidning *Veteranens läsare fram Yngve Gustafson till Årets Senior.* RHF har tidigare föreslagit regeringen att utse honom till äldreombudsman. *Läkemedelsverket är beroende av Läkemedelsindustrin och är knappast opartiska, de stoppade Glukosamin (ofarligt billigt naturmedel som såldes i hälsokosthandeln) för att sedan godkänna samma "produkt" (men sämre) i form av ett kemiskt läkemedel framtaget av Läkemedelsindustrin. Det är inte undra på att det inte finns något större intresse för Naturlig egenvård, att satsa ordentlig med pengar och forskning när det gäller förebyggande hälsoinsatser! Då skulle säkert Läkemedelsindustrin och Apoteken samt många läkare få lägre intäkter. "Maten bör vara vår medicin", enligt Hippokrates, läkekonstens fader. Läkarna borde i högre grad skriva ut "Näringsinformation på recept" och "Fysisk aktivitet på recept (FaR)". Hälsorörelsen broschyr "Frisk i naturen" borde dessutom finnas tillgänglig på t ex på vårdcentraler och sjukhus. Detta vore bra för folkhälsan och skulle ge minskade medicin- och sjukvårdskostnader.*

Vilken väg vill du välja

- Välj Hälsorörelsens livsstil för din och Jordens hälsa. Are Waerland, grundare av Riksförbundet Hälsöfrämjandet, skrev de tänkvärda orden: "Vi har inte med sjukdomar att göra utan med livsföringsfel - avskaffa dessa och sjukdomarna försvinna av sig själva".

KURT SVEDROS

Seniormässan 2018



Riksförbundet Hälsöfrämjandet (RHF) deltog på Seniormässan den 2-4 oktober på Stockholmsmässan i Älvsjö. Intresset för "Mat- och klimat" var stort förra året men ännu större i år bland 60+ som fyllde lokalen i tre dagar. Detta gällde även fysisk aktivitet i alla former. Elba hade fullt upp att göra, bl. a. att demonstrera de intressanta stavnarna. Media har i år på olika sätt tagit upp hälsofrågorna och förespråkade mer rörelse och bättre kost. RHF tror och hoppas att tiden nu är inne för människorna att verkligen lyssna på och ta till sig vårt budskap. Den stora, synliga och välskyltade monter, fylldes hela tiden av ett stort antal intresserade besökare. De ställde en rad intressanta frågor och ville diskutera allt som gällde hälsa i sin helhet, diverse frågor om vårt arbete. Elba, som fick hjälp av Berit Alveskär och Carina Lingman från RHF, bjöd på uppskattade äppelchips som smakprov, beskrev hur man kan ta vara på årets stora skörd av äpplen och gav enkla råd och tips.

De delade ut och informerade besökarna om tidningen Hälsa och VEGETAR/Hälsöfrämjaren, "Allemansrätten", "Växtbaserat från grunden" samt HF-Stockholms aktivitetsprogram.

RHF:s styrelse är mycket tacksam för Elbas och hennes medhjälparens fina och engagerade arbete på Seniormässan, inte minst för Elbas ansvar, entusiastiska och positiva arbete med RHF:s mässor och annan utåtriktad verksamhet. Vi tackar huvudsponsorn BungyPump som tack vare sitt stöd, gett RHF möjlighet att komma ut till 1000-tals besökare med vårt hälsobudskap, nu men även tidigare. Tack även Hälsa, Baltex m.fl. för ert stöd.

/KURT SVEDROS

Klimatpanel:

Bråttom att hejda klimatförändring



Vid två graders temperaturökning väntas alla korallrev försvinna och hundratals miljoner människor utsätts för klimatrisker.

En halv grads skillnad i global uppvärmning kan avgöra hundratals miljoner människors väl och ve. 8 okt 2018 blev analysen från FN:s klimatpanel offentlig. - Skillnaden mellan en uppvärmning på 1,5 grader och 2 grader kan handla om att hundratals miljoner människor utsätts för klimatrisker och blir svåra att lyfta ut ur fattigdom. Eller hundratals miljoner människor som utsätts för värmeböljor som i sin tur har effekter både på människan och givetvis på samhället och naturen, säger professor Markku Rummukainen som är svensk delegat i FN:s klimatpanel.

När det globala klimatavtalet kom till i Paris för snart tre år sedan, skärptes ambitionen att begränsa den globala uppvärmningen till 2 grader eller helst 1,5 grad. Då fick FN:s klimatpanel (IPCC=Intergovernmental Panel on Climate Change) uppdraget att beskriva vad som krävs för denna halva grads skärpning. Nu är analysen klar, grundad på runt 6 000 forskarstudier och rapporter, och ger en bild av vad det innebär att begränsa jordens temperaturökning till 1,5 grad eller 2 grader.

Bland annat skriver IPCC att världens korallrev försvinner vid 2 graders global medeltemperaturökning. Vid 1,5 grad bedöms upp till 30 procent klara sig. Vidare skriver IPCC att havsnivåerna väntas stiga med en decimeter mindre vid 1,5 grad - då kan 10 miljoner fler människor slippa bli översvämmade än vid 2 grader Och, skriver IPCC, kanske kan

polarområdenas permafrost vid 1,5 graders ökning bli kvar i ett par miljoner kvadratkilometer större områden än vid två grader. I så fall bromsas de allvarliga metanutsläpp som kan frigöras ur töande tundra och som i sin tur riskerar öka tempot i klimatförändringen.

I dag är vi snarare på väg mot tre graders temperaturökning. För att begränsa den behöver världens energianvändning, infrastruktur, industri och byggande ställas om. Det är tekniskt möjligt, enligt IPCC, men det är väldigt ont om tid. De växthusgaser som väl släppts ut, fortsätter påverka klimatet långt efteråt. Enligt IPCC måste utsläppen av växthusgaser minska med 45 % det närmaste årtiondet. - Ja, så står det i rapporten. Sedan ser man också, att om det inte lyckas måste man försöka åstadkomma negativa koldioxidutsläpp framåt i tiden. Det handlar exempelvis om beskogning och koldioxiduppsamling och lagring. - Det är osäkert om det går i den skalan, och det kan leda till konflikter med annan markanvändning, för att odla mat exempelvis, säger professor Markku Rummukainen.

ANNIKA DIGRÉUS

annika.digreus@sverigesradio.se

Nya Zeeland förbjuder plastpåsar

Nya Zeeland sällar sig till de länder som förbjuder engångsplastpåsar. Från och med nästa år straffas de handlare som inte tagit bort påsarna med böter

Nästa år inför Nya Zeeland ett förbud mot engångspåsar i plast. Handlare får 6 månader på sig att fasa ut påsarna därefter väntar höga böter för den som erbjuder sina kunder en plastkasse. Nya Zeeland är ett av de länder i världen som producerar mest skräp per person, bland annat använder varje nyzeeländare i genomsnitt 154 påsar per person och år.

LINA ROSENGREN
LINA.ROSENGREN@AKTUELL-HALLBARHET.SE



Vill du hjälpa fler lärare att följa skolplanen och ge fler elever naturupplevelser 2019?



Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) har i skolorna runt om i landet gett 1000-tals lärare möjlighet att följa läroplanen inom området friluftsliv/Allemansrätten. Samtidigt har detta hjälpt ca. 33 000 elever att med hjälp av skriften "Må bra med allemansrätten" få kunskap om att man kan använda allemansrätten när man går en promenad i skogen, på ängen eller längs en bäck, paddlar kajak eller sitter på en sten i skogen och tänker o.s.v. Allemansrätten i Sverige ger en unik möjlighet för alla att röra sig fritt i naturen. Men man måste även ta stort ansvar för natur och djurliv och visa hänsyn mot markägare och andra besökare. Alltså inte störa - inte förstöra.

"Må bra med Allemansrätten" har därför utgjort och är ett mycket viktigt instrument för att nå ut med dessa viktiga friluftskun-

skaper till eleverna. De har genom vår skrift fått någon form av naturupplevelse både ute och i lektionssalen. Den har stärkt många barns, föräldrars, ungdomars, ja även andras friluftsintrasse. De har fått delaktighet i olika friluftaktiviteter.

Trots små resurser, både personella och ekonomiska har flera aktiviteter genomförts med stor framgång under 2018. "Må bra med allemansrätten" har under ett flertal år, men särskilt i år har RHF lyckats slå tidigare års succéer. Efterfrågan från lärarna hos Utbudet (som förser skolorna med kostnadsfria skolmaterial) har vida överstigit tillgången även i år. "Må bra med allemansrätten" har de senaste fem åren och även 2018 under flera månader varit det mest beställda materialet av allt skolmaterial som levererats till skolorna runt om i hela Sverige. RHF:s

efterfrågade material har kunnat hjälpa tre gånger så många elever 2018, om vi haft ekonomiska möjligheter. Så stort är intresset enligt Utbudet.

Vill du 2019 hjälpa fler lärare att följa skolplanen och ge fler elever naturupplevelser - kom då med som medlem för 250 kr/år på hemsidan - eller skicka ett bidrag på plusgiro 28 87 19-8, märk bidraget "Allemansrätten".

Vi önskar er alla en fin vinter i naturen och en trevlig jul och ett bra hälsoår 2019.

/KURT SVEDROS

"Det är konstgödselels fel att folkhälsan minskar"

- forskaren och bonden Nisse Nilsson på 1970 talet.



Redan 1959 blev Nisse Nilsson uppmärksam på konstgödslingsens vådor när han tog över fädernegården i Tuvattnet, Laxsjö som var helt kemikaliefri, (som alla gårdar före 40-talet). Han ville snabbt öka storleken på skördarna med konstgödsel. Men hans får fick juverinflammationer och eftersom det enda nya på gården var just konstgödningen började han syna verkningarna av den. Tio år senare hade han kommit så långt i sin forskning att han skrev till Socialstyrelsen och direkt varnade för livsmedel från konstgödslade odlingar. Han räknar upp en lång rad sjukdomar som han ansåg kan ha med kvävegödslingen att göra: leverskador, njurskador, impotens, cancer, allergier, dräktighetsstörningar, missbildningar, nervskador, svulster av olika slag, oregelbunden puls och kramp.

Socialstyrelsen förde naturligtvis inte hans varning vidare till allmänheten - konsumenterna.

Han hade direkt slutat konstgödsla själv. "Det är snart tio år sedan men först i år börjar min mark bli frisk. Kvävet finns kvar i jorden så väldigt länge. Men jag vill lämna ifrån mig en gård som inte producerar mat, som ger mina barn och andra konsumenter, sjukdomar. Därför forskar jag". Nisse Nilsson var forskare i mikrobiologi och forskade i många år, helt för egna pengar på ett område som då i stor utsträckning saknade forskning och några anslag gavs inte till denna viktiga forskning på den tiden.

Varför har man nonchalerat denna kunskap än i dag?

Nisse Nilsson var forskare i mikrobiologi och samtidigt bonde och hade ett eget laboratorium på sin gård. Han hade en unik direktkontakt med verkligheten. Han hade under långa perioder följt konstgödselels inverkan både på odlad jord och i skogen. Hans forskning ligger förmodligen i någon låda än idag, men borde fortfarande i allra högsta grad vara högaktuell, då t.o.m. cancer drabbar allt fler små barn och det är stora problem med folkhälsan.

Han, som jämtländsk forskare i mikrobiologi och samtidigt bonde, påpekade alltså redan då att konstgödselels skadar folkhälsan mycket mer än vi hittills har gjort klart för oss. Han menade att när man kvävegödselar i naturen slås en stor del av den naturliga mikrofloran ut. Den som överlever förändrar karaktär. Från normala mycel och sporbildande svampar går de över till jästform. Den nya typen gynnas av protein. Kvävegödsling ökar proteinhalten och minskar sockerhalten hos både gröda och träd. Följden blir en enorm tillväxt av en onormal mikroflora. Svamparna producerar gifter, mikrotoxiner, som i vissa fall kan ha svåra verkningar. - Jag undersökte hur en av de här svamparterna påverkar mina kaniner, berättar Nisse Nilsson. Jag gav mögelpreparat från gran, dels från gödslad och dels från ogödslad till kaninerna. De som fick preparat från ogödslade träd påverkades inte, men de som fick samma sorts mögel från de gödslade träden drabbades svårt. Honan dog. Två hannar blev impotenta. Vid naturgödsling blir det ytterligt sällan en onormal utveckling av mikrofloran. Vid konstgödsling blir det, det alltid. De som tidigare tvivlade på den uppgiften har fått ge mig rätt.

Nisse Nilsson har den 29 augusti i år lämnat sin långa kamp för mer ekologisk odling i Sverige, som han startade 1950. Han var Riksförbundet Hälsofrämjandets (RHF) aktiva samarbetspartner och stöd under 1960-70-talen och därefter har han och hans forskning varit förbundets praktiska och moraliska stöd i arbete för övergång till ekologisk odling i Sverige. Han var verkligen mannen som stod på den naturliga (giftfria) matens barrikader redan på 1950-talet, då han började sin kamp för det ekologiska jordbruket, och var med och startade KRAV. Den kampen gjorde honom då känd över hela landet. Det har visat sig att han fick rätt i det mesta. Därför fortsätter RHF hans viktiga miljö- och hälsoarbete för hälsosamma livsmedel utan kemiska gifter i form av skrivelser och uppvakningar. RHF tackar Nisse för hans ovärderliga insatser för bättre miljö och hälsa - och inte minst för klimatet, då "Mat- och Klimatfrågan" är en av de viktigaste framtidsfrågorna. Tack Nisse!

/KURT SVEDROS



Probiotika

– kan förebygga benskörhet

De senaste decenniernas forskning visar att vägen till hälsa i mångt och mycket går via "magen" och att en bra bakterieflora i mag- och tarmkanalen utgör en grundläggande avgörande del av detta. Idag ställer dock våra kost- och levnadsvanor samt användning av antibiotika, ofta till med betydande hälsoproblem. Nödvändiga probiotiska bakterier i tarmen blir för få och behöver hjälp för att klara sitt jobb! Nu finns forskning som visar att extra tillskott av probiotika kan ge hjälp och ha viktiga systemiska hälsobefrämjande effekter. De senaste spännande forskningsrönen pekar på stärkande effekter i äldres benvävnad och därmed nya preventiva möjligheter mot osteoporos!

Bakterier förknippas ofta med sjukdom och elände, men idag understryker forskningen att vissa typer bakterier också är nödvändiga för oss människor. I tarmens slemhinna finns större delen av kroppens bakterieflora som etableras tidigt i livet och består av en enorm mängd samspelande bakterier.

Probiotika i tarmen innebär särskilda typer av nyttiga bakterier som krävs i tillräckliga mängder för att erhålla en hälsosam tarmflora och få en välfungerande tarm med reglerat bra näringsupptag (gäller både makro- och mikronutrientier) samt för att konkurrera ut och skydda oss mot olika "elaka" patogena bakterier.

En god tarmflora med tillräcklig andel probiotiska bakterier har även visats vara viktigt för att trimma in, balansera och stärka våra immunförsvar som ständigt behöver vara redo att skydda kroppen mot ohälsa. Till detta kan probiotika i viss mån producera vitamin B3, vitamin B12 och K-vitamin vilket tillsammans med förbättrat näringsupptag bidrar till bättre näringsstatus (något som författaren, Magnus Nylander (MN), har lång klinisk erfarenhet av i samband med optimering och analyser av näringsstatus samt prestation hos idrottare).



Ett allvarligt problem är att vi numera generellt får i oss alldeles för lite probiotika. Något som beror på våra levnadsvanor med ofta "utarmad" raffinerad/processed fiberfattig föda. Foto: Canstock, arkiv



Foto: Canstock, arkiv.

Ett allvarligt problem är att vi numera generellt får i oss alldeles för lite probiotika. Något som beror på våra levnadsvanor med ofta "utarmad" raffinerad/ processad fiberfattig föda som dessutom inte sällan har blivit både kraftigt och långvarigt upphettad. Vidare slår den omfattande högst problematiska globala överanvändningen av antibiotika ut både sjukdomsframkallande bakterier och tyvärr även probiotiska bakterier *). Allt detta skapar sämre förutsättningar till god hälsa med hög risk för överväxt av olämpliga bakterier samt att vi blir predisponerade för olika besvär och sjukdomar. Följande text kommer i första hand att beröra en viss typ av väldokumenterad probiotika, nämligen *Lactobacillus reuteri* (*L.reuteri*) och därvid främst den senaste forskningen om tillskott av *L. reuteri* vid benskörhet (se nedan).

Lactobacillus reuteri – en vetenskapligt väldokumenterad probiotika Mjölksyrabakterier (laktobaciller) utgör visat tongivande probiotika (en annan betydande grupp utgörs av s.k. bifidobakterier), men alla stammar av dessa bakterier uppfyller inte kraven för att definieras som probiotika. Kraven är att de efter intag ska kunna överleva, fästa och kolonisera på tarmväggen samt ha med forskning visade signifikanta hälsobefrämjande effekter. Laktobaciller

av typen *L. reuteri* utgör en typ av ursprungsbakterie, som koloniserade i och kom att utgöra en nödvändig naturlig del i våra tidiga paleolitiska förfäders mikrobiota. Idag understryker flera decenniers omfattande internationellt publicerad forskning att denna probiotika har tydliga hälsobefrämjande effekter och uppfyller alla krav för att klassificeras som probiotika. Intressant är också att *L.*

reuteri i olika utsträckning kan etablera sig i hela mag- och tarmkanalen, från "munhålan till anus" samt därför i linje med vad olika forskning visar, kan ha välgörande effekter utmed hela mag- och tarmkanalen.

Tillgänglig publicerad klinisk forskning har lett fram till att *L. reuteri* idag ordineras till att både behandla och förebygga förstoppning, uppstötningar, kolik och vanlig diarré. Klinisk forskning i den övre delen av mag- och tarmkanalen d.v.s. munhålan, har

också visat att tillskott med *L. reuteri* kan minska vanligt förekommande gingivit eller inflammation och blödning i tandköttet (1). Detta pekar på viktiga kliniska antiinflammatoriska egenskaper eftersom gingivit eller tandköttinflammation alltid är "inkörsporten" till vanligt förekommande parodontit eller tandlossningssjukdom. Parodontit är förmodligen världens vanligaste bakteriesjukdom och utgör fortfarande ett betydande svenskt folkhälsoproblem (att närmare hälften av alla vuxna i Sverige har någon grad av parodon-

”Närmare hälften av alla allvarliga bakteriella endokarditer (inflammation av hjärtats innehinna med hjärtklaffar) kan exempelvis härledas till ”elaka” bakterier från munhålan.”

tit talar sitt tydliga språk) med tandproblem och infektioner i munhålan samt ständig systemisk spridning av skadliga bakterier och bakterietoxiner med blodomloppet till alla kroppens vävnader (2).

Närmare hälften av alla allvarliga bakteriella endokarditer (inflammation av hjärtats innehinna med hjärtklaffar) kan exempelvis härledas till "elaka" bakterier från munhålan. Detta är alltså läget trots vår väl utbyggda och internationellt ansedda oralmedicinska "tandvårdsapparat". Annan forskning har visat att tillskott med *L. reuteri* kan minska halitos/dålig andedräkt (3), vilket också pekar på en positiv effekt på munhålan bakterieflora.

Bland flera probiotiska bakterier i mag- och tarmkanalen, så bidrar denna probiotika, som ovan nämnts, till att stärka och balansera våra immunförsvar (bl.a. genom att medverka till att reglera/dämpa överdrivna inflammationsprocesser), som påverkar och kan ha betydelse för alla kroppsvävnader (4,5). Detta gör det angeläget att närmare utvärdera olika probiotikas betydelse i samband med olika systemiska besvär och sjukdomar.

Idag utgör långvariga eller "lätta" kroniska inflammationsprocesser tveklöst ett "smygande" folkhälsoproblem som kan bidra till flera systemiska åldersrelaterade nedbrytande sjukdomar (2,6,7). I denna artikel belyses forskning som undersökt probiotikas eller *L. reuteri*'s betydelse för benvävnadens täthet (se nedan).

Inflammationsprocesser har visats leda till accelererad bennedbrytning genom ökad osteoklastaktivitet och därmed ökad benförlust (8).

Studier på möss har visat att tarmfloran påverkar benmetabolismen genom reglerande antiinflammatoriska effekter och påverkan på bennedbrytande osteoklasters formation och aktivitet (9, 10). Och nu visar resultaten från senare studier att tillskott med *L. reuteri* kan förebygga minskade benförluster hos möss och i motsats t.o.m. öka den trabekulära bentätheten hos möss med kraftigt påslag av inflammation (11, 12, 13).

Resultat från experimentella djurstudier kan naturligtvis inte "hur som helst" extrapoleras över till människa. Effekten av supplementering med probiotika på skelettet hos människa har varit okänd och efterfrågan på kliniska data har länge varit stor. Nyligen har äntligen en första klinisk studie där konceptet testats publicerats - och resultaten är minst sagt intressanta!

Uppmärksamman ny svensk klinisk forskning vid den geriatriska kliniken på Sahlgrenska sjukhuset i Göteborg, har nu visat att tillskott med *L. reuteri* även kan minska utvecklingen av benskörhet

hos människor. Detta är den första kliniska studien i världen som visar att probiotika kan förebygga benskörhet hos äldre genom att minska åldersrelaterad förlust av benmassa i skelettet. Denna banbrytande forskning är publicerad i *Journal of Internal Medicine* (14) och öppnar för ett nytt sätt att förebygga frakturer.

I den kliniska placebokontrollerade randomiserade studien kunde 70 äldre kvinnor med relativt låg bentäthet (75-80 år) fullfölja hela försöket. Verumgruppen intog ett tillskott med frystorkad *L. reuteri* **) blandat med maltodextrin två gånger per dag (en mycket hög dos på totalt 100 miljarder bakterier) under 12 månader. Den lika stora placebogruppen erhöll ett till synes identiskt tillskott men utan *L. reuteri*. Forskarnas förbestämda målsättning med studien var att undersöka om probiotikan kan minska den progredierande benförlusten hos äldre kvinnor med redan låg bentäthet. Vad blev då resultatet! Jo, efter ett års behandling visade mätningar med högupplöst datortomografi att de kvinnor som fått probiotika hade förlorat hälften så mycket benmassa i tibia (underbenet) jämfört med de som intagit placebo! Skillnaden var statistiskt säkerställd.

Inga allvarliga biverkningar rapporterades och det var ingen skillnad i biverkningar mellan grupperna. Liknande men mindre effekter observerades vid sekundära mätningar av bentätheten i annan benvävnad. Dessa mätningar uppnådde dock inte statistisk signifikans i denna till antalet försökspersoner något begränsade studie. Orsaken till att man valde att primärt mäta bentätheten i tibia är detta bens höga innehåll av trabekulärt ben med betydligt

”Orsaken till att man valde att primärt mäta bentätheten i tibia är detta bens höga innehåll av trabekulärt ben med betydligt snabbare omsättning än i kortikalt ben.”

snabbare omsättning än i kortikalt ben. Något som gör att det går snabbare att finna en terapeutisk effekt på bentätheten i trabekulärt ben. Osteoporotisk sjukdom går också att diagnosticera tidigare via analyser av trabekulär benvävnad.

Analyser av två vanliga inflammationsmarkörer, TNF-alfa och mikro-CRP, visade ingen skillnad mellan verum- och placebogruppen och pekar därför inte (i motsats till andra ovan nämnda studier) på någon tydlig koppling mellan intag av probiotika och antiinflammatoriska effekter. Detta utesluter dock inte att någon annan inflammationsmarkör, exempelvis oxidativ stress, skulle ha kunnat visa skillnad mellan grupperna.

Forskarna bakom studien menar att halveringen av bennedbrytningen efter den ett år långa supplementeringen med *L. reuteri*, är en betydande klinisk skillnad, men belyser samtidigt att mer forskning är angelägen. Förhoppningen är att tillskott med dokumenterad probiotika ska kunna användas i preventivt syfte mot osteopo-

ros samt kunna bli en del i behandlingen hos patienter som redan har osteoporos.

Kommentarer

Osteoporos eller i dagligt tal benskörhet med gradvis minskad bentäthet resulterar med tiden i mycket hög risk för höft-, lårbens- och andra frakturer. Osteoporotiska frakturer drabbar förr eller senare i storleksordning varannan kvinna och var fjärde man efter femtio års ålder.

Resultaten från studien på Sahlgrenska sjukhuset (se ovan) pekar på att behandling med probiotika kan bidra till att förhindra utvecklingen av osteoporos hos äldre - och detta (i motsats till befintliga läkemedel) på ett naturligt säkert och kostnadseffektivt sätt! Detta är naturligtvis ett ytterst angeläget forskningsområde eftersom osteoporos drabbar så många äldre och leder till mycket hög frakturrisik. Probiotika utgör dessutom en "snäll" säker behandling som kan ge andra hälsomässiga fördelar, inte minst en bättre fungerande tarm.

Forskarna bakom nämnda svenska studie har också uttryckt att det nya konceptet med probiotika kan leda till ett paradigmskifte gällande förebyggande behandling mot osteoporos.

I takt med att forskningen visat hur viktig probiotika är för vår hälsa, så har antalet produkter på marknaden snabbt ökat. Många framhåller ett innehåll av stora mängder olika bakterier, men det saknas tyvärr oftast produktspecifik forskning som visar om blandningen fungerar. Man behöver exempelvis veta om olika probiotiska bakterier passar att inta tillsammans (vid samma tillfälle) eller om de då kan motverka varandra. Vid val av probiotika bör man därför ha

som regel att alltid efterfråga vetenskaplig produktspecifik effektdokumentation. Om det finns sådan så har man en probiotikaprodukt som vetenskapligt visat fungerar.

Sammantaget pekar senare forskning på att tillägg av dokumenterad probiotika kan bli en grundläggande del för prevention och medicinsk behandling för en mångfald systemiska besvär och sjukdomstillstånd med påslag av inflammation. Avslutningsvis gör dagens levnadssätt och frekventa användning av antibiotika, att alla förmodligen är betjänta av extra tillskott med produktspecifikt vetenskapligt dokumenterad probiotika.

*) Till detta leder den i mångt och mycket dåligt kontrollerade användningen av antibiotika, till att olika farliga/patogena bakterier kan utveckla resistens mot den arsenal av antibiotika som idag finns. Något som kan rubba hela kroppens mikrobiota med överväxt av skadliga bakterier som kan tränga undan probiotiska bakterier samt leda till ohälsa, sjukdom och i värsta fall död.

***) Frystorkad *Lactobacillus reuteri* ATCCPTA6475 tillhandahålls från företaget Biogaia.



MAGNUS NYLANDER
MED.DR OCH TANDLÄKARE

Referenslista:

14. Huvudartikel: Anna G. Nilsson, Daniel Sundh, Fredrik Bäckhed & Mattias Lorentzon (2018) *Lactobacillus reuteri* reduces bone loss in older women with low bone mineral density: a randomized, placebo-controlled, double-blind, clinical trial. *Journal of Internal Medicine*. Wiley Online Library. <https://doi.org/10.1111/joim.12805>

1. Krasse P et al (2006) Decreased gum bleeding and reduced gingivitis by the probiotic *Lactobacillus reuteri*. *Swed Dent J* 30(2):55-60.

2. Nylander M (2014) Bakterier i munnen kan göra dig hjärtsjuk. *Med. Access* 4/5:27-29.

3. Keller MK (2011) Effect of chewing gums-containing the probiotic bacterium *Lactobacillus reuteri* on oral malodour. DOI:10.3109/00016357.2011.640281.

4. Lin YP et al (2008) Probiotic *Lactobacillus reuteri* suppress proinflammatory cytokines via c-jun. *Inflamm Bowel Dis* 14:1068-83.

5. Spinler JK et al ((2008) Human-derived probiotic *Lactobacillus reuteri* demonstrate antimicrobial activities targeting diverse enteric bacterial pathogens. *Anaerobe* 14:166-71.

6. Nylander M (2014) Oxidativ stress är vanligast bland medelålders kvinnor. *Med. Access* 3:6-11.

7. Nylander M (2017) Processade tomatprodukter ger betydande skyddande effekter mot utvecklingen av ateroskleros. *Med. Access* 1:18-25.

8. Boyce BF et al ((2006) Osteoclast precursors: cytokine-stimulated immunomodulators of inflammatory bone disease. *Curr Opin Rheumatol* 18:427-32.

9. Li JY et al (2016) Sex steroid deficiency-

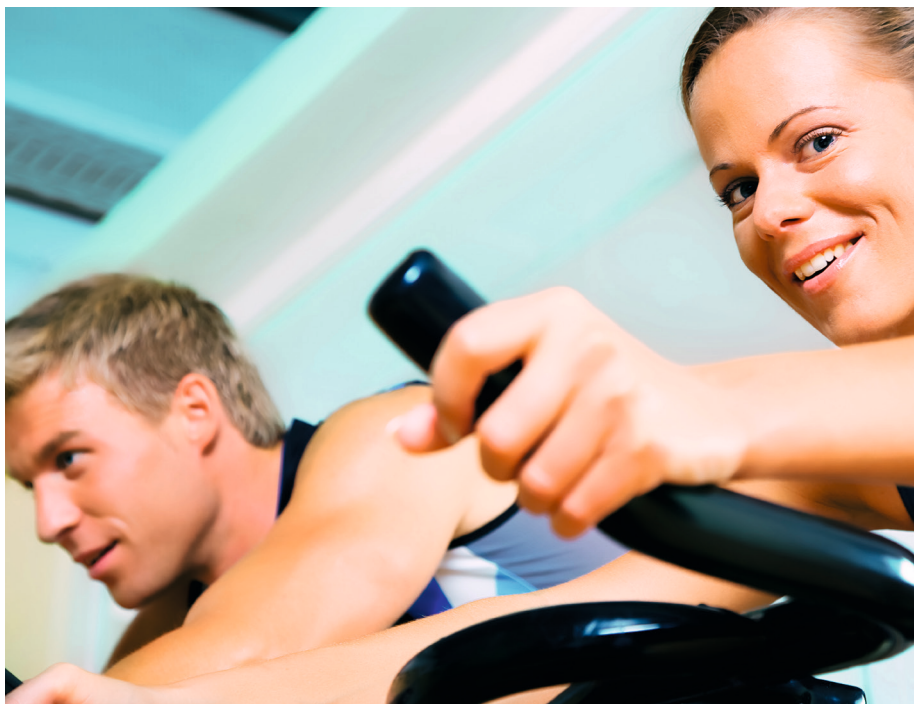
associated bone loss is microbiota dependent and prevented by probiotics. *J Clin invest* 126:2049-63.

10. Ohlsson C et al (2015) Effects of the gut microbiota on bone mass. *Trends Endocrinol Metab* 26:69-74.

11. Britton RA et al (2014) Probiotic *L. reuteri* treatment prevents bone loss in a menopausal ovariectomized mouse model. *J Cell Physiol* 229:1822-30.

12. Collins FL et al (2016) *Lactobacillus reuteri* 6475 increases bone density in intact females only under an inflammatory setting. *PLOS ONE* 11:eo0153180.

13. Hsu E & Pacifici R (2017) From osteoimmunology to osteomicrobiology: how the microbiota and the immune system regulate bone. *Calif Tissue Int* 102:512-21.



SATSA PÅ FRISKVÅRD NÄR SJUKVÅRDEN ÄR I KRIS

Att sjukvården är i kris med ökade vårdköer hör vi nästan dagligen i massmedia. Vad ska vi göra? Regeringen vet svaret – mer personal och pengar. Nu har statsministern lovat 14 000 fler anställda i vården fram till 2022, utöver de tiotusentals som går i pension, och detta till en kostnad av 10 miljarder. Ett enkelt och tydligt besked.

Men vad han föreslår är som att skaffa fler öskar och fler som öser båten då den håller på att sjunka. Att lyfta blicken och fundera på varför båten läcker och om det finns några andra alternativ, som att kanske täta båten, verkar inte vara aktuellt, för vad ska man täta med och hur? Vårdköerna och sjukligheten ökar trots nya medicinska upptäckter och trots att antalet läkare ökat med ca 40% i förhållande till vår folkmängd de senaste 20 åren. Samtidigt har sjukdomspanoramat

ändrats från infektionssjukdomar beroende på dålig hygien och undernäring till våra vällevnadssjukdomar diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, mag- och tarmbesvär, benskörhet, mentala problem och cancer – sjukdomar som var ovanliga för ett par hundra år sedan.

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

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

befolkningen som anammar den varför sjukligheten fortsätter att öka.

Det uppdrivna tempot idag, som understöds av allt högre konsumtion av koffein via både kaffe och energidrycker leder till sämre sömn och att vi bibehåller höga nivåer av stresshormon. Att det bryter ner kroppen, är ett stort problem vi talar ganska lite om. Det märkliga är att också de större hälsokostkedjorna säljer koffeindrycken Celsius, som egentligen är en dubbelt så stark Red Bull. Och ser vi på näringsinnehållet i vad majoriteten stoppar i sig och det ökande stillasittandet framför TV, datorer och smartphones så är det inte alls konstigt att sjukdomspanoramat ser ut som det gör. Även om köttätandet minskat med 2,6% under 2017 enligt Jordbruksverkets senaste statistik, så gör det ingen större skillnad då vi fortfarande har en överkonsumtion av både socker och kött. Bakelser och konditorivaror har ökat med 82%, choklad och godis med 34% och kött och köttvaror med 89%, räknat i kg per person, mellan 1990–2014.

Det är våra levnadsvanor – vad vi äter, hur mycket vi rör på oss och hur stora mentala påfrestningar det är på arbetet och privat – som är orsaken till majoriteten av våra sjukdomar. Det är ingen nyhet, det har man vetat länge. Tesen, "vi har inte med sjukdomar att göra utan livsföringsfel", myntades redan 1934 av Hälsofrämjandets grundare Are Waerland.

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

Det behöver heller inte vara så komplicerat. Mer vegetarisk råkost på tallriken, full av fibrer, vitaminer och mineraler och 30 minuters motion per dag, gärna ute i naturen, skulle bara det göra underverk. Ett problem är tyvärr samhällets outtalade mantra, "låt folk leva som de vill och se till så att sjukvården tar hand om dem som blir sjuka". Det finns heller inte någon som vill ändra på det, lösningen är att staten bara pumpar in mer pengar i en allt hårdare belastad sjukvård.

PEHR-JOHAN FAGER
/ORDFÖRANDE RIKSFÖRBUNDET
HÄLSOFRÄMJANDET

Inte fler - men värre orkaner väntas

25 aug. 2018

De tropiska ovädren väntas bli allt starkare som en följd av den globala uppvärmningen, enligt meteorologen Pär Holmgren.

Säsongen med kraftiga tropiska oväder har just dragit igång med orkaner över Hawaii och Japan.

- Man får nog räkna med att det finns en väldigt stor risk att vissa av de här ovädren får extra stor energi på grund av den globala uppvärmningen och varmare världshav. Däremot behöver det inte bli fler oväder, säger Pär Holmgren. Att orkanerna inte blir fler hänger ihop med att de oväder som finns blir allt starkare och tar energi från havet och atmosfären och då indirekt dämpar andra stormar.

De nya starkare tropiska orkanerna har lett till en diskussion bland meteorologer om att den femgradiga ovädersskala som används inte räcker till.

- Det finns vissa klimatforskare och orkanexperter, främst i USA, som menar att vi borde ha en kategori 6 också, eftersom en del av de mest extrema orkanerna som vi sett de senaste fem, tio åren på sätt och vis har

varit utanför det vi såg på 1900-talet, säger Pär Holmgren.

När tropiska orkaner närmar sig Europa brukar de påverkas av våra kallare vatten och förlora kraft och förvandlas till lågtryck. De människor som verkligen drabbas av de allt häftigare ovädren bor framför allt runt ekvatorn.

- För vår del så hör vi ju framför allt om de få orkaner som drar in över USA eftersom det blir svåra ekonomiska förluster av det. Men de svåraste humanitära förlusterna och mest dödsoffer ser man oftast på små öar och i en del av de länder som ligger närmast ekvatorn, framför allt norr om ekvatorn, säger Pär Holmgren.

De värsta orkanerna drar fram från september till november.

HENRIK DAMMBERG

henrik.dammborg@sverigesradio.se



KULTUR MILEN

Din guide till kulturhistoriska platser på
KUNGLIGA DJURGÅRDEN

“Sök och Finn” en **KUL TUR** för hela familjen

Vi promenerar, joggar och cyklar ca 1 mil
Alla kan vara med! familj, ung som gammal...
Start vid Kampementsbadet, Gärdet
Lördagen den 25 maj 2019



Arrangörer och samarbetspartner
HÄLSOFRÄMJANDET • FORM&HÄLSA

ANMÄLAN; info@formochhalsa.se www.formochhalsa.se



Din guide till kulturhistoriska platser på
KUNGLIGA DJURGÅRDEN

Alla kan vara med, året runt! Tillsammans gör vi en **Kul Tur** genom nationalstadsparken, passande både familjer, skolor, företag, äldreboende, föreningar och organisationer m.m. Vår lärorika kultur- och naturvandring leder oss till historiska Minnesmärken, Skulpturer och Monument, en oförglömlig tur.

Kulturminen kan genomföras i egen regi eller via vår Naturvägledare, 2019-05-25. Vuxen 125 kr, familj 175 kr, barn under 15 år gratis. 25 kr går till **Barncancerfonden**.

Anmälan: info@halsoframjandet.se

Varmt Välkomna!

Arrangör och samarbetspartner Hälsofrämjandet och Form & Hälsa

Oekologiska åkrar BESPRUTAS ALLT OFTARE

I Sverige används kemiska bekämpningsmedel lika ofta som på 80-talet, detta trots att fler svenska bönder ställer om till ekologisk odling utan kemiska bekämpningsmedel. Det betyder att en mindre yta besprutas mer intensivt

Trots att det funnits politiska mål för att minska användningen av kemiska bekämpningsmedel i Sverige ända sedan 1980-talet har beroendet inte avtagit. Kemiska bekämpningsmedel är den vanligaste växtskyddsmedlet i det västvärldens jordbruk, så även i Sverige. Ogräs, svampsjukdomar och insektsangrepp bekämpas i Sverige med omkring 150 olika kemiska substanser.

Utvecklingen går åt fel håll visar statistiken

Naturskyddsföreningen har sammanställt statistik över användningen av kemiska bekämpningsmedel i jordbruket i Sverige mellan åren 1981-2016. Statistiken visar att utvecklingen går åt fel håll. Användningen av bekämpningsmedel är lika stor som på 80-talet, men den oekologiska åkerarealen är mindre och de medel som används mer koncentrerade än tidigare. Visserligen har många av de värsta preparaten ersatts med mindre hälso- och miljöfarliga ämnen, men under de senaste 10 åren har miljö- och hälsoriskerna inte minskat i samma takt som den oekologiska arealen minskat.

Men det finns undantag, det viktigaste undan-

taget är det ekologiska jordbruket som fortsätter att använda och utveckla växtskyddslösningar utan farliga kemikalier.

Växande användning av tillväxthormon

Stråförkortningsmedel, ett syntetiskt tillväxthormon, är egentligen inte ett bekämpningsmedel men räknas i statistiken in bland bekämpningsmedlen. Stråförkortningsmedel används för att bromsa tillväxten hos grödan. Med en hög tillförsel av näring på åkern riskerar spannmålsgrödan att växa sig för hög så att strået bryts och lägger sig ned. Liggsäd är svår att skörda och ger oftast sämre produktkvalité.

I Sverige förbjöds stråförkortningsmedlen 1987 i alla spannmålsslag utom råg, där problemen med liggsäd är särskilt besvärliga. Från 2012 får medlen återigen användas i vete, rågvede, korn och havre, och försäljningen har ökat kraftigt. Från 2016 används det även i brödsäd till bageriindustrin. Livsmedelsverket hittar ofta rester i sina stickprover på råg.

Verkningslös bekämpningsmedelsskatt

Idag regleras användningen av bekämpningsmedel på flera olika sätt via godkännande processer, användarvillkor, regler för spridning samt en bekämpningsmedelsskatt. Sedan 1984 finns en bekämpningsmedelsskatt i Sverige som idag är 34 kr per kilo aktiv substans. Med nya koncentrerade lågdosmedel har skatten sedan länge blivit verkningslös och i

vissa fall felriktad.

Såpa och rapsolja kan användas som växtskydd inom den ekologiska odlingen. Medel som dessa används i större mängder och blir högt beskattad, jämfört med mycket giftiga lågdosmedel som används i små mängder och lämnas i stort sett obeskattade. Ett koncentrerat bekämpningsmedel beskattas t ex med 1 kr/hektar medan rapsolja har en skatt på 500 kr/hektar.

Flera statliga utredningar har därför pekat på behovet av att förändra bekämpningsmedelsskatten så att den istället anpassas efter bekämpningsmedlens olika miljö- och hälsorisker. Just nu pågår en utredning som ska komma med förslag vid årsskiftet 2017/18.

Ny teknik kan ersätta kemikalier

Det finns flera exempel på metoder och tekniker som kan minska användningen av kemiska bekämpningsmedel. Det kan handla om biologisk bekämpning, ekosystemtjänster, resistent sortval och odlingssystemets utformning.

En stor del av utsädet, frön, behandlas kemiskt före sådd, oftast med svampmedel men ibland även med insektsmedel. Processen kallas betning. De senaste åren har man utvecklat två nya metoder, biologisk betning och en värmebehandling, som ett alternativ till den kemiska betningen. Det är en svensk uppfinning som fått stor internationell uppmärksamhet, läs mer om den här: <http://thermoseed.se/>



♣ Vi stödjer Hälsorörelsen och dess medlemmar ♣ Vi stödjer Hälsorörelsen och dess medlemmar ♣

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

MACA

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

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

Den unika "mamman" kan endast hittas i raw ofiltrerad äppelcidervinäger och är egentligen den hälsosamma delen av äppelcidervinäger.

Bragg äppelcidervinäger är full av kryddig äppelcider, naturligt välsmakande.

Bättre Hälsa AB
www.vitaminer.nu

LOOK GOOD • FEEL GOOD

EKOLOGISKT & annorlunda

Naturligtrivis
Stationshuset Hälleknäs

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

Nu behövs politiska beslut

Så, vad behöver vi göra för att minska användningen av bekämpningsmedel? I dag saknar Sverige effektiva verktyg för att vända den ohållbara trenden med ökande miljörisker. För att minska riskerna behövs helt klart nya styrmedel.

I länder som Danmark, Norge, Mexico och Frankrike beskattas redan riskfyllda bekämpningsmedel hårdare och i Sverige har flera statliga utredningar pekat på behovet av en liknande modell där bekämpningsmedelsskatten anpassas efter bekämpningsmedlens olika miljö- och hälsorisker.

För att skapa förutsättningar för ett livskraftigt jordbruk anser Naturskyddsföreningen att Sveriges politiker måste införa en anpassad skatt; en skatt utformad som en avgift där pengarna går tillbaka till lantbrukssektorn i form av stöd till forskning och utveckling av mer hållbara växtskyddsmedel. En utredning pågår till jan 2018 där skatten ses över. Naturskyddsföreningen är med i referensgruppen för att påverka.

Frankrike går före och verkar för skärpta regler i EU och i väntan på det skärper de sina egna regler. Sverige var ett föregångsland i arbetet att minska användningen av bekämpningsmedel, men är nu akterseglat av andra länder. Det vill vi ändra på.

Läs mer: *Naturskyddsföreningens sammanställning av statistik över användningen av bekämpningsmedel i det svenska jordbruket mellan åren 1981-2016*
Läs *SOU 2017:102*

I staden utan bil

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) är aktivt i klimatfrågorna sedan många år och det är därför naturligt att delta i den bilfria dagen. Vår monter med Elba Pineda Gustafsson var välbesökt, och materialet var efterfrågat, mycket tack vare Elbas aktiva insats under hela dagen. Hon hade omväxlande hjälp av Carina Lingman, Berit Alveskär och Mari-Anne Bahlenberg. Vårt material hade fokus på temat "Mat och Klimat", ett av de viktigare klimatproblemen. Enligt forskningen kommer 23 % av klimatproblemen från denna sektor. Det var många besökare som var intresserade - och ville utbyta tankar om "Mat- och klimat". Intresset var mycket stort för att lära mer, så vårt material hade en strykande åtgång - Vegetar, Hälsa och Må bra med allemansrätten m.m. I monter bjöds på färska nyplockade äpplen, äppelmust, äppelchips och tips om hur man kan ta hand om årets äppelskörd.

Hermans Restaurang bidrog med en grönsaksborg som dekoration och som modell för närproducerade, ekologiska och säsongsbaserade råvaror i en härlig färgkombination. Elba var även aktiv med att demonstrera träningsstavar från BungyPump som många uppskattade. Ett bra stöd vid friluftspromenaden nu under kommande höst och vinter och dessutom får hela kroppen ett bredare rörelsemönster - fler muskler får arbeta, inte "bara benen". Vi tackar Elba för det fina

arbete hon gör för Hälsofrämjandet, genom att hålla i allt inför denna dag - ta kontakter, ta med material, fixa monter m.m. och inte minst hennes pigga och aktiva insats under dagen tillsammans med medhjälparna.

SÖNDAGEN DEN 16 SEPTEMBER 2018
RED.



**Vill du annonsera
i Vegetar?**

Gunilla Åkerlund

0660-29 99 61

gunilla.akerlund@agrenshuset.se

**Kosttillskott anpassade för
vegetarianer och veganer**
Egen svensk tillverkning

HELHETSHÄLSA
ett naturligt val

www.helhetshalsa.se

Granatäppeljuice

- Koncentrerad (4 ggr)
- Utan socker & andra tillsatser
- Räcker ca 24 dagar
- Super Antioxidant (högre än grönt te, blåbär etc)
- Brett spektrum av polyfenoler, antocyanider & tanniner

Import: Life Products AB,
Nåshultav. 20, 125 41 ÄLVSJÖ
www.lifeproducts.se
Distr. BIOFOOD,
Tel. 08 - 500 200 00

Life

NYHET I RABATTGUIDEN

Saknar du **Saltå Kvarns** butik som under ett antal år fanns på Renstiernas gata?

Visste du att en stor del av Saltå Kvarns varor numera finns att köpa på **Rot - Butik och Kök (fd Cajsas Wargs butik)** på Renstiernas gata 20, Söder, Stockholm.

Vi hälsar **Rot - Butik och Kök (fd Cajsas Warg)** välkommen till vår Rabattguide och tackar för att butiken numera ger medlemmar i Svenska Vegetariska Föreningen och Riksförbundet Hälsofrämjandet **5% rabatt** på inköp i butikens hela sortiment mot uppvisande av medlemskort.

VISSTE DU ATT DET FINNS EN UNDERBAR LITEN RAWFOOD RESTAURANG SOM HETER "RÅ OCH SÅ"?

Ett lunchcafé med hälsotänk där du både fikar och lunchar. Allt som serveras är glutenfritt, sockerfritt och veganskt.

Den finns på Sjödalsstorget 17 i Huddinge Centrum, Stockholm.



Varför var friskvård inte en valfråga?

Sjukvården var den viktigaste frågan i valet 2018 enligt en mätning från Novus. Hela 68 % av oss svenskar satt den först. Orsaken var förmodligen de långa köerna, trots att vi har en av världens bästa sjukvård.

Vad är det då som gör att köerna växer? Det har pratats om brist på läkare och annan sjukvårdspersonal, organisatoriska problem och för få vårdplatser. Men orsaken är väl i grunden att behovet av sjukvård ökar hela tiden. Varför var det ingen som tog upp det i valrörelsen?

Anledningen till att sjukligheten ökar beror främst på våra välbefinningsjukdomar. Högt blodsocker, högt blodtryck och kolesterol är symptomen, och de vanligaste dödsorsakerna är diabetesrelaterade sjukdomar, hjärt-kärlsjukdomar och cancer. Lite märkligt kan tyckas då flera miljoner av oss svenskar äter läkemedel som ska kontrollera blodsockret eller förebygga hjärtinfarkt och stroke. Samtidigt sägs det att det inte går att förebygga cancer utan den enda man kan göra är att upptäcka tumörer så tidigt som möjligt och sätta in avancerad terapi.

De enda som garanterat tjänar på rådande ordning är medicinindustrin med sina läkemedel och medicintekniska utrustningar. Men det ger också en försörjning till alla som arbetar inom sjukvårdssektorn. Den enda lösningen som medicinindustrin och sjukvården vill ha, och som politiker och gemene man verkar tro finns, är mer pengar till sjukvården.

Var det orsaken till att friskvård inte var en valfråga?

Men våra välbefinningsjukdomar är inte något ofrånkomligt. Innan det moderna samhällets framväxt var hjärtinfarkt, diabetes och cancer betydligt ovanligare. Det som har ändrats är våra livsbetingelser. Vi äter annorlunda mat, rör oss allt mindre i vardagen och stressar mer.

Processade livsmedel och snabbmat, "kryddade" med socker, salt och fett, och fattiga på näringsämnen, väller över oss från livsmedelsindustrin och snabbmatskedjor. Och produkter som gör att vi slipper anstränga oss rent fysiskt blir ofta bästsäljare. För hundra år sedan förbrände varje människa betydligt fler kalorier per dag.

Faktum är att om vi verkligen vill bli av med sjukvårdskrisen så gäller det att hjälpa människor att inte bli sjuka. Det är betydligt lättare än vad många tror. Små förändringar i livsstilen kring kost och motion kan direkt få stora effekter - även på hur vi mår rent mentalt. Gammal erfarenhet och modern forskning vet vad som krävs, men den politiska viljan verkar inte finnas.

Redan i slutet av första världskriget gjordes världens största kostexperiment i Danmark av chefen för det statliga institutet för kostforskning, Dr Hindhede. Danmark var i blockad av de allierade och kunde inte importera spannmål, av vilket det mesta gick till

svinföda. En svältkatastrof var nära. Hindhede beordrade då bland annat att huvuddelen av svinen skulle slaktas och att man istället använde säden till att baka fullkornsbröd med extra vetekli, som befolkningen fick äta.

När så den fruktade influensaepidemin spanska sjukan drog fram över Europa 1917-1918 ökade dödstalen med 24-46 % i alla länder i Europa utom i Danmark - där minskade de med 2 %. Ett märkligt sammanträffande som säkerligen hade med kosthållningen att göra.

Varför inte genomföra något frivilligt större kostexperiment här i Sverige? Man skulle säkert på ett år kunna visa på drastiskt positiva resultat.

Men visst ska vi fortsättningsvis ha en sjukvård i världsklass - och möjligheterna till det ökar om färre blir sjuka. Låt sedan läkarna sköta vården och inrätta ett riktigt folkhälsoinstitut, helt frikopplad från sjukvården och läkemedelsindustrin. Dess uppgift ska vara att bedriva oberoende forskning och information kring livsföringens betydelse för hälsan. På så vis finns möjlighet att komma till rätta med de allt mer skenande sjukvårdskostnaderna. Men varför finns inget politiskt parti som driver den frågan?

PEHR-JOHAN FAGER
ORDFÖRANDE RIKSFÖRBUNDET
HÄLSOFRÄMJANDET, GRUNDAT 1940

KALLELSE TILL Vegetariska Föreningens Stockholm årsmöte 2019

Tid: Fredagen den 1 mars-2019, kl 14.00.
Plats: Hälsan Hus, Fjällgatan 23 B, Stockholm

Motioner till årsmötet
måste komma kansliet
tillhanda senast den
8 februari-2019.



KALLELSE TILL Svenska Vegetariska Föreningens (SVF) RIKSMÖTE ÅR 2019

Datum: Söndagen 17 mars 2019.
Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, Stockholm.
Tid: Mötet börjar klockan 11.30 och beräknas sluta senast kl 16.
Motioner till Riksmötet måste komma kansliet tillhanda senast den 1 mars.
Anmälan om deltagande görs till Rikskansliet i Stockholm senast den 1 mars.
Förfrågningar besvaras via kansliet av Ewa Sangwall, 08-702 11 16.

VALBEREDNING - SVF

Föreslå kandidater till Riksstyrelsen i
Svenska Vegetariska Föreningen.
Berit Alveskär, sammankallande, 08-634 01 22, 070-719 41 10.
Elsy Olofsson, 08-583 574 10. Senast 1 februari-2019.



KALLELSE TILL FÖRBUNDSMÖTE i Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) 2019

Tid: Söndag den 17 mars 2019.
Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B, Stockholm.
Motioner: Ska vara RHF:s kansli tillhanda senast 1 mars 2019.
Anmälan: Görs till kansliet senast den 1 mars 2019.

Valberedningen - RHF

Du som medlem kan föreslå dig själv eller någon annan medlem som ombud
till Förbundsmötet eller ledamot i styrelsen, senast den 2 mars 2019.

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

Hör av dig till Kurt Svedros, kurt@svedros.se, Lyktgränd 4, 183 36. Täby. Tel. 08-59 99 86 16.
Välkommen med förslag! Senast 1 februari-2019.



Gröna alger

- Spirulina
- Chlorella
- Pulver och tabletter
- EKO

Recept på spirulina-drink
på www.lindrooshalsa.se



Pumpaströolja

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



Alf Spångbergs hälsogröt

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



Gott hårt tunnbröd

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



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



I trädgården

Så här på hösten är det full aktivitet i trädgården. Först och främst är det skördetid. Frukten plockas och tas om hand. Aldrig förut har det blivit så mycket frukt som detta år. Päron kan inte lagras så länge därför har jag ätit så mycket jag har orkat men även givit bort till skolan, grannar, vänner och familj. Men päron blir väldigt goda torkade så jag skär päron i tunna skivor och lägger på torkkollar. Den som har myggfönster liggande kan använda dem. Ställ på varm plats så torkar de på några dagar och förvaras sedan i pappåsar. Likaså äpplen torkas på samma sätt. Jag brukar även göra äppelmust på en del av äpplena. Jag kör äpplena till ett musteri i närheten och får tillbaka must av egna äpplen i glasflaskor. Resten av äpplena lägger jag i papplådor och förvarar svalt. De brukar hålla sig till i mars.

De sista **björnbären** och **hösthallon** plockar jag fram till att frosten kommer, äter och fryser in.

Aroniabär är rika på antioxidanter. Många har dem som häckväxt och är ointresserade av bären så fråga om du får plocka. Ofta görs saft och sylt på bären men jag bara fryser in dem och använder i smoothie eller i frukostskålen.

Slånbär finns det rikligt av. De är både goda

och hälsosamma. Men de behöver en frostkäpp för att bli mindre beska. Jag lägger i frysen ett dygn om frosten inte varit framme när jag vill plocka dem. Traditionellt gör man slånbärssaft men jag gör saft utan socker och dricker en slurk varje morgon. Så här gör du slånbärssaft. Koka upp vatten och slå över bären. Låt stå till nästa dag. Sila av vätskan, koka upp igen och slå över bären. Låt stå till nästa dag och upprepa processen igen. Bären får inte vara med i uppkoket får då blir det för beskt. När du gjort detta tre dagar i rad, silar du bort bären och sparar saften i frysen eller i kylskåpet. Om du vill spara i frysen så är det praktiskt att frysa in i pappmuggar, så har du en mugg slånbärssaft om dagen att avnjuta.

Nypon plockas och kokas upp med lite vatten tills de är mjuka. Kör sedan i köksmaskin eller genom sil så att kärnorna kommer bort. Frys in och använd moset till soppa eller i frukostskålen. Nyponen kan även torkas för att användas senare till te och soppa.

Lingon finns fortfarande att hitta i skogen. Frys in eller lägg på flaska eller glasburk med lite vatten s.k. vattenlingon. Bensoesyran i bären gör att de håller sig utan socker eller konserveringsmedel.

Örter i trädgården, såsom persilja, lökblast, dill, timjan, oregano, en kvist libbsticka, blast från selleri, gör jag örtsalt på. Blanda det du har och klipp i mindre bitar innan du kör allt i matberedaren till en grötliknande röra. Ta i lite salt. Bred ut på bakplåtspapper på en plåt och torka i max 40 grader med ugnsluckan lite öppen. När allt är torrt mixar du allt eller finfördelar i mortel till ett pulver. Förvara i glasburk. Använd som salt eller buljong.

Kål i trädgården som vitkål, rödkål och spetskål använder jag nu som sallad men mjölksyror också. Om du känner dig osäker på hur man mjölksyrar, så finns flera bra handböcker som vägleder. Johan Wahlström håller kurser mjölksyrning i hela landet i. Kolla på facebook efter kurs på din ort. Bra pris på kurserna 3-400kr och då ingår allt. Jag brukar odla mycket grönkål och svartkål som jag äter som sallad eller gör grönsmoothie på. Särskilt grönkålen är tålig och håller sig ute hela vintern. Eftersom det kommer in både älg och rådjur i trädgården för att äta min kål så har jag en reservodling i växthuset. På den plats där jag under sommaren odlat tomat i krukor, har jag satt grönkålsplantor.



Odlingstips och Recept

Kålsmoothie

3-4 blad kål
1/2-1 avocado
Vatten till önskad konsistens
Ev. en bit ingefära och gurkmeja
Mixa allt och drick

Kålchips

Repa av bladen från stjälkarna på grönkål eller svartkål. Lägg i en skål och häll på ca 1 msk olivolja och strö över lite salt. Massera kålen och bred ut på bakplåtspapper. Torka i ugnen på max 40 grader med luckan lite öppen.

Tomater

I sommar har jag haft 126 tomatplantor, alla i krukor, de flesta ute på altanen eller utefter en häck. Tomaterna använder jag i sallad under sommaren och så länge de håller sig under hösten. De kan stå ute med fiberväv över sig långt in i november. Man kan även plocka in dem och lägga på brickor. Gröna tomater får samsas med röda. De röda tomaterna hjälper dem att mogna. Man kan även lägga ett äpple bland de gröna tomaterna så att de mognar fortare. De stora mängderna tomater använder jag

till inläggning. Det ger mig tomatkross för hela årets behov. Jag lägger i glasburk tillsammans med vitlök och kryddor. Ställer på plåt i ugnen i 110 grader tills det bubblar i burkarna. Då tar jag ut dem och skruvar till locken.

Som jag inledde med så innebär hösten framför allt att skörda allt som odlats och vuxit under sommaren, ta hand om, förvara och äta upp. Måltiderna anpassas efter vad som är färdigt att skördas. Mangold tex håller sig inte så bra om det blir för kallt. Därför ingår mangold i sallader, soppor, gratänger. Rödbetor kokas eller ugnsbakas. Men de är också goda råa i tunna skivor eller strimlor eller att grovrivas som sallad. Morötterna håller sig längre tid i jorden även om det blir kallare. Båda rotfrukterna är goda att mjölksyra. Morötterna gärna med mycket vitlök.

Höstarbete i trädgården innebär även att så på nytt. En hel del grönsaker kan sås och skördas under vintern t ex i växthus, tunnelväxthus, drivbänk eller inne på fönsterbrädan. När jag skördat tomaterna i växthuset, gödslar jag jorden lite och sår sedan olika bladgrönsaker i krukorna. De

växer sedan till sig och kan skördas under vintern. Jag sår även i drivbänkarna sådant som kommer upp lite tidigare under våren. Det går även att så mitt i vintern och täcka med snö.

Nu i höst kommer boken Vinterodling ut, skriven av Sara Bäckmo. En annan bra bok är Odlå året om av Lena Israelsson, med bra råd om hur man odlar både ute och inne.

För den som vill odla i liten skala på fönsterbrädan rekommenderar jag dels groddning men även att odla ärtskott. Ärtskott odlas enkelt i vilken bytta som helst med lite jord i. Lägg på vanliga gula ärtor från butiken. Gärna Änglamarks ekologiska. Håll fuktigt. Efter en vecka har du fina ärtskott att berika salladen med eller att lägga på mackan. Ärtskotten kan klippas ytterligare en omgång så släng inte efter första skörden. När du köper örtkryddor i affären så kan du omplantera dem i en större kruka med jord. Då håller de sig bättre och ger skörd under lång tid. Spara även roten på sallad, stjälkselleri m.fl. grönsaker. Ställ på fat med vatten, så växer det ut en ny skörd.



Tomatgryta med vita bönor

- 1 ask tomatkross
- 1-2 dl vatten
- 1 lök + 1 vitlöksklyfta
- 1 tsk Sambal Oelek
- 1 röd paprika
- 1 aubergine + 1 liten squash
- 1 ask vita bönor
- 1 dl gröna oliver
- 1 tsk oregano + 1 tsk basilika
- Salt och peppar

Tärna grönsakerna och fräs i lite olja. Till-sätt vatten, tomatkross och Sambal Oelek. Låt puttra tills grönsakerna är mjuka. Till-sätt då bönorna och oliverna. Smaka av med salt och peppar.

Äppelpaj

- 4-5 äpplen fintärnade. Lägg i ugnsfast form.
- 2 dl havreflingor
- 1 dl mandelmjöl
- 1 tsk kanel + 1/2 tsk kardemumma
- 2-3 msk Rapsolja blandad med 1 pressad apelsin.
- Rör ihop en smuldeg och strö över äpplena.
- Baka i ugnen i 150 grader tills äpplena är mjuka.
- Servera med t ex Tofulins vaniljglass, Oatly vaniljsås eller kokosgrädde med vanilj.

Min favoritfrukost

- 2,5 dl naturell sojayoghurt
- 1 stor näve spenat
- 1 dl körsbär från frysen/eller blåbär
- 1/2 banan
- En liten bit ingefära och gurkmeja
- Mixa allt och häll upp i skål.
- Toppa med den andra halvan banan, några valnötter och en skivad kiwi.

/ULLA TROËNG

**Svenska Vegetariska
Föreningen (SVF)**
Grundare: Johan L. Saxon, 1903
Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm
08-702 11 16
svf@vegetarian.se
www.vegetarian.se
Följ oss på facebook
Plusgiro: 1702-0
Medlemsavgift 200 kr
Make/maka/sambo 80 kr
Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr
Hälsa nr 2, 5, 10 och 12 samt
4 nr av VEGETAR/Hälsofrämjaren
Ansvarig utgivare: Kurt Svedros

**Riksförbundet
Hälsofrämjandet (RHF)**
Grundare: Are Waerland, 1940
Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm
08-643 05 04
info@halsoframjandet.se
www.halsoframjandet.se
Plusgiro: 28 87 19-8
Medlemsavgift 250 kr
Make/maka/sambo 100 kr
Pensionär 225 kr
Make/maka/sambo 80 kr
Ungdom t.o.m. 25 år 125 kr
Hälsa nr 2, 5, 10 och 12 samt
4 nr av VEGETAR/Hälsofrämjaren

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

Böcker till bra pris!

SKÖNA MAGKÄNSLOR

Olle Haglund
Fakta om den livsviktiga probiotikans hälsoeffekter. Häfte, 49 sid. Beställ. nr B 152
Pris (15:-) 10:- + porto

ALOE VERA

Granskad av Karl-Otto Aly
Häfte på 34 sidor om hur du håller dig frisk med Aloe vera. Beställ. nr 159
Pris (15:-) 10:- + porto

GRÖN SKOLLUNCH

Hälsokostrådet i samarbete med SVF/Anna-Lisa Stenudd
Recepten från tävlingarna "Bästa gröna skollunch". Storköksrecept men kan med fördel även användas vid stora vardagsmiddagar eller andra evenemang. Ett tips är att 8-portionersrecepten går utmärkt att halvera eller dubbla. 48 sid. Beställ. nr B 146
Pris (65:-) 50:-

Grön skollunch



NYA BÖCKER

ANJA ARNEVING B181, Kryddor i stället för medicin

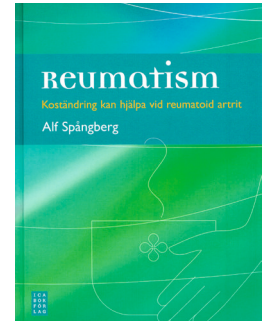
Häfte, 45 sidor. De flesta har glömt kryddornas medicinska effekter.
Pris (15:-) 10 kr/st + porto



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



REUMATISM KOSTÄNDRING KAN HJÄLPA VID REUMATOID ARTRIT

Alf Spångberg
Boken beskriver hur och varför glutenfri vegandiet är bra vid ledgångsreumatism. Boken har också bra information till alla som vill lägga om sina matvanor. Den innehåller även mycket fakta kring olika födoämnen och deras betydelse för hälsan.
Beställ. Nr B 173
Pris (70:-) 50:- + porto



Hälsorörelsen arbetar med projektet: "Frisk i naturen, gröna hälsoargument baserade på fakta". Där får du goda råd om vad naturen kan bidra med - en kostnadsfri, biverkningsfri, ständigt tillgänglig medicin direkt "utanför husknuten". Naturen kan hjälpa till vid bl. a. stresshantering, smärtlindring, depressioner och mental återhämtning i enlighet med mycket forskning under senare år.
Beställ häftet via svf@vegetarian.se eller ring 08-702 11 16.
Pris (10:-) 5:- + porto

RIKTIGT NÄRINGSINTAG & GOD MUNHYGIEN - FÖR BÄSTA HÄLSA

Magnus Nylander, medicine doktor och tandläkare
Våra läkemedel kostar pengar och har biverkningar. För att undvika detta är grundläggande för hälsa och välmående.
Beställ nr B174
Pris (90:-) 80:- + porto

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



NY BOK

EGENVÅRD

Dr Karl-Otto Aly och Dr Bertil Dahlgren
269 sidor, inbunden.
En guide till alternativa, komplementära och integrativa terapier. Boken kan läsas från pärm till pärm, men ska i första hand användas som uppslagsbok när man vill ha komplementärmedicinska råd om olika sjukdomar. Boken är en utökad upplaga av dr Alys bok "Tallmogårdens väg till hälsa".
Beställ nr B170
Pris (50:-) 40:- + porto



NYTT HÄFTE

VÄXTBASERAT FRÅN GRUNDEN
Häftet om 15 sidor är en översättning av "The Vegetarian starter Kit" som publicerats av den amerikanska organisationen Physicians Committee for Responsible Medicine (PCRM). Översättningen till svenska är gjord av Läkare för Framtiden med tillstånd från PCRM. Häftet innehåller enkel näringslära och en del recept.
Beställ. Nr B 180
Pris (30:-) 20:-



VEGO HELA DAGEN!
Vegetariska recept FÖR UNGA matälskare
Mattias Kristiansson
105 sidor, inbunden
Här finns massor av nya vego-favoriter för unga matälskare. Från uppiggande frukostar och välbehövliga mellanmål till mumsiga vardagsrätter och spännande bjudmat.
Beställnr B 178
Pris (140:-) 125:-



VEGETARISK BARNMAT
Elsa Laurell
(Laktovegetariska matseleksförslag för barn under 2 år)
Beställ. nr B 103
Pris (40:-) 30:-

Vill du beställa?

Ring eller mejla (se tele och adress nedan) din beställning till kansliet. (Säkrast torsdagar, 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.