

# VEGETAR



# HÄLSOFRÄMJAREN

HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN

HÄLSOFRÄMJANDET | Nr 1 | 2012  
SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN



Eko kan försörja världen  
Frisk i naturen  
Sockerskatt  
Kadmium

Välj Hälsorörelsens friluftsinspirerande hälsosamma och klimatsmarta livsstil!

# Aktiv hälsorörelse 2012

Hälsorörelsen (Hälsofrämjandet och Vegetariska föreningen) har utarbetat en modell för samarbete under många år och effektivt utvecklat och arbetat med en miljövänlig resurssnål livsstil med "friluftsliv och mer grönt på tallriken", och i skolorna med "träd och örtvandringar med naturens skafferier" till gagn för hälsan och klimatet". Detta viktiga arbete fortsätter Hälsofrämjandet nu under 2012 till nytta för dig som medlem, men även för att hjälpa politiker, myndigheter och de många människorna inse värdet av vår naturs stora potential som en resurs i folkhälsoarbetet och lära dem att ta tillvara naturens hälsobringande effekt." Frisk i naturen"

kommer att vara Hälsofrämjandets hälsobudskap i kampen för bra hälsa åt alla. Friluftsliv/naturupplevelser skall vara vår insats som ett komplement inom hälso- och sjukvården, när den går från "bara" mer mediciner och behandling till mer livsstilsforskning och förebyggande livsstilsinsatser. Komplementär medicinen skall bli en del av svensk hälso- och sjukvård under de närmaste åren.

Vegetariska föreningen fortsätter att verka för ekologiska, närproducerade och årstidsanpassade "gröna" livsmedel, för att motverka hälso- och klimathoten och fokuserar på riskerna med GMO som hälso- och miljöhot - en fara för den

ekologiska odlingen och det biologiska ekosystemet och på att stoppa Dvärgbandmasken och Ehecsmittans spridning i Sverige. Några mål är: Mindre socker och salt i vår mat, skadliga azofärgämnen skall stoppas, stopp för tippning av slam från reningsverken på matgrödorna, och kraftigare satsning på ekologisk odling = en livsstil som är vänlig mot både hälsa, miljö och klimat. Matproduktionens grundpelare skall vara hälsa, miljö, utbildning och etik och vi fortsätter detta arbete nu och i framtiden

Tillsammans vill Hälsorörelsen stödja alla, som vill ta det första steget mot ett hälsosammare liv i "Naturen" - i skogar, hagar eller bostadsnära grön-

områden eller som vill gå in för en "Vegetarisk dag i veckan". Läs mer i detta nr. av Hälsofrämjaren/Vegetar eller på våra hemsidor om friluftsliv, ny forskning, våra aktiviteter, fler fräscha och goda recept, mm. Du vill väl delta i kampen mot ohälsan i vårt samhälle och informera dina vänner och bekanta om att det är viktigt att nu ta ett första steg tillsammans med oss, för bättre klimat och miljö för barn och barnbarn - och få bättre hälsa på köpet.

Hälsorörelsen önskar er alla ett fint och positivt 2012. Det blir säkert som alla år ett intressant och aktivt år.

KS

Saxat från KRAV:s hemsida:

## Eko kan försörja världen

**Produktionen av mat kan fördubblas på tio år om lantbrukare i utvecklingsländer väljer att odla ekologiskt, enligt en färsk FN-rapport.**

FN konstaterar i rapporten "Agroecology and Right to food", som släpptes den åttonde mars 2011, att ekologiskt lantbruk bland annat ger mer motståndskraftiga jordar än konventionellt odlade. FN-rapporten nämner detta som särskilt viktigt i länder som utsätts för extrema väderförhållanden.

- FNs rapport sällar sig till en rad andra som konstaterar att ekologiskt lantbruk är hållbart i längden och att det visst kan försörja en värld med växande befolkning. Rapporten visar också på ekologiska lantbrukares kreativitet när de tar hjälp av naturen för att bekämpa skadeinsekter och ogräs, säger Lars Nellmer, VD för KRAV.

I rapporten exemplifieras kreativiteten av



Kenyanska eko lantbrukare som använder en särskild insektsfångande planta och ogräsätande ankor som höjer kvalitet på de ekologiska risskördarna i Bangladesh.

Enligt FN-rapporten har 57 projekt med ekologisk odling i utvecklingsländer visat skördeökningar med i snitt cirka 80 procent.

- Bra, ekologiskt lantbruk kan höja produktiviteten avsevärt och i längden bli mer effektivt än konventionellt lantbruk, säger Olivier de Schutter, en av de experter som

står bakom rapporten, till den engelska tidningen The Guardian.

Olivier de Schutter tror däremot att det är svårare för lantbruket i de rikare delarna av världen att byta inriktning till ekologiskt lantbruk eftersom lantbruket här är för "beroende" av olja och kemikalier. Samtidigt poängterar han vikten av en global, långsiktig ansträngning för en mer hållbar, ekologiskt matproduktion.

KRISTIN COOPER

**Hälsorörelsen har framfört detta till Regeringarna under flera år, senast för något år sen. Vårt krav är att SIDA får i uppdrag att stödja projekt bland småbrukarna i utvecklingsländerna enligt Ekologiska/Biodynamiska odlingsmodeller. Vi avser att ta upp frågan igen under 2012 eventuellt tillsammans med Biodynamiska Föreningen, som har projekt bl.a. i Indien.**

# Ett aktivt år för Hälsofrämjandet i Falköping

Hälsofrämjandet i Falköping avslutade ett aktivt 2011 med sin traditionella vegetariska julbuffé. Ett 90 tal personer (även många som ej var medlemmar) hade kommit för att smaka av ett flertal sallader och ett antal olika varmrätter. Det nya för året var inslag av olika Rawfood rätter som var mycket populära. En del långväga gäster som Thomas Pettersson från Örebro och Åke Pettersson från Rejmyre lät sig väl smaka av all god julmat. Ordförande Anita Eriksson tog i sitt hälsningsanförande upp idén om en köttfri dag i skolor och i hemmet för att förbättra jordens och den egna hälsan. Denna idé har spritt sig över landet, t.o.m. till hotell och hälsorörelsen medverkar och stödjer projektet. För un-

derhållningen svarade Josefin Gustavsson på piano och Lena Bengtsson med sång.

*Den 5 december* talade professor Stig Bengmark om "Livsstil och hälsa"! Han påpekade hur viktig motionen är och förordade råa vegetabilier, helst plockade direkt från landet. Maten ska vara färsk och rå betonade Stig Bengmark (helt i Are Waerlands anda). Han betonade även att grönsaker och rotfrukter helst skall ångkokas, men inte för länge, samt att man bör välja oliv- eller rapsolja. Som läkare hade han medverkat vid omstruktureringen av sjukvården i Skaraborg och drömmen var att utveckla ett system för förebyggande vård. "Men så blev det inte" sade Stig Bengmark.



Tacksamma och intresserade deltagare vid julbuffén.

*En del andra* intressanta aktiviteter under 2011 har varit "stavgång, med naturens skafferi" en "annorlunda" viktminskningsgrupp och utflykter.

## "Frisk i naturen" är idag en realitet

### Historik

Idrottspropositionen, 1998/99:107, redovisade regeringens bedömning att många friluftslivs- och främjandeorganisationer bedriver verksamhet och erbjuder människor i alla åldrar, spännande och lärorika upplevelser i naturen och utvecklar ett intresse för hälsa och friluftsliv. 1999 beslöt regeringskansliet att tillsätta en arbetsgrupp för översyn av framtida inriktning och administration av statens stöd till friluftslivs- och främjandeorganisationer. Förslaget redovisades i december 1999. Där påpekades även att friluftslivet och de ideella friluftslivsorganisationerna hade stor betydelse även för turistnäringen, skogsnäringen och naturmiljövården.

2000-02-22 bildades "Frisam" som en ideell organisation bestående av 15 medlemsorganisationer (som 2011 vuxit till 21) som hade till ändamål att bevara och utveckla förutsättningarna för friluftsliv och rekreation i vid bemärkelse. Frisam skulle medverka (enl. arbetsplanen) till att skapa en nationell friluftspolitik, visa på den samhällsekonomiska vinsten av fysisk aktivitet och god hälsa, verka för att friluftslivets status höjs i samhället, slå vakt om allemansrätten och utöka det nordiska

samarbetet. Hälsofrämjandet (RHF) hade förmånen att medverka redan under utredningsstadiet (Kurt Svedros) och deltog vid uppvaktningar för departementet samt var aktivt även vid bildandet av Frisam. Mot denna bakgrund finns det all anledning att RHF tar ansvar och fortsätter att aktivt medverka i den nu ombildade organisationen "Svenskt Friluftsliv".

### Friluftsliv i Hälsorörelsen.

RHF:s tidigare ungdomskonsulent, Lisa Bergström, har arbetat fram en skrift (16 sidor) "Frisk i naturen" inom ett nordiskt projekt med samma namn. Den kommer att vara ett värdefullt stöd i det förebyggande hälsoarbetet och som ett komplement till mer "grönt på tallriken". En rubrik är "Snabba kärnfyllda argument när det gäller..."

Som underlag för Hälsofrämjandets arbete är denna lilla skrift ovärderlig. Där finns de argument som vi behöver i vårt arbete under 2012 för att uppnå bra hälsa hos alla grupper i samhället. Vi måste få till en nyorientering inom hälso- och sjukvården från "bara" behandling till mer förebyggande insatser. Skriften (med rikt faktaunderlag och med angivandet av källor)

pekar på "naturens" roll för hälsan.

Bl. a. – reducerar stress och förbättrar återhämtningen, ökar motivationen till fysisk aktivitet, stärker immunförsvaret, ger bättre sömn. Vi hoppas att vi ska kunna ta hem en upplaga, att använda i vårt viktiga folkhälsoarbete: "Friluftsliv – med mer grönt på tallriken". Det finns mer och mer forskning som visar hur viktig naturen är för vår hälsa och inte minst för barnens utveckling och välbefinnande. Naturen: förbättrar inlärningsförmågan, förbättrar motoriken, ger friskare och lugnare barn, ger färre sjukdagar i skolan och förbättrar elevernas prestationsförmåga m.m. "Frisk i naturen" är ett ypperligt komplement till hälsorörelsens arbete;" Friluftsliv med naturens skafferi" och "Träd och örtvandring i skolan".

God fortsättning på hälsoåret 2012.

RED



# 100 personer valde grönt julbord i Umeå

Grönt och skönt julbord lockade många besökare i helgen då Restaurang Kummin i samarbete med Hälsofrämjandet i Umeå erbjöd ett alternativt julbord under helgen 2:a dvent. Här presenterades bl a bovetegryta, senapsgriljerad kikärtslimpa, inlagd aubergimi, falsk strömmingslåda med röd tångkaviar, vegbullar av kikärter liksom en del rawfood och många andra sköna rätter.



Rawfood



Varmrätt

Vill du läsa mer om rawfood så kan du gå in på adressen nedan.



## Sundsvall vårprogram

2012-02-24, kl 18. **Årsmöte**, Thuleg. 25

2012-02-05—06 och 2012-02-26—27, kl 10-15. Helgkurs **Vedic Art**, 060-121650, gun.barkander@nbv.se

2012-03-17, 18-21. **Shiatsu** prova på, 060-121650, sundsvall@nbv.se

2012-04-13, kl 18. **Innovativa hälso-metoder**. Jesper Lundin och Tatjana Lundin. Förboka på 070-2106308 eller lindholm.anette@telia.com

# Egenvårdstips

**Egenvårdstips från forskarvärlden (2011) i linje med Are Waerlands kostprogram (1940).**

## Äpplen och päron hjälper mot stroke.

Frukt och grönsaker minskar risken för att drabbas av en stroke, konstaterar nederländska forskare i en studie. Men inte vilka frukter som helst. Utan de som åt många frukter och grönsaker med ett vitt fruktkött, som äpplen, bananer eller päron minskade risken med 52 procent. För frukter med andra färger fanns inget samband. Färger hos olika frukter återspeglar förekomsten av olika viktiga ämnen i frukten.

TT.

## Kaliumrik mat mot stroke.

Personer som äter en kaliumrik kost drabbas i mindre utsträckning av den vanligaste formen av stroke, enligt en ny studie som publiceras i facktidskriften "Stroke". "Vi ser ett samband mellan ökat intag av kaliumrik mat och sänkt risk för hjärninfarkt. Kalium finns bland annat i frukt, grönsaker och rotfrukter. Det behövs fler studier för att hitta ett orsakssamband", säger forskaren Susanna Larsson vid institutionen för miljömedicin på Karolinska institutet.

TT-Svd.

## Frukt och grönt mot cancer.

Frukt och grönsaker ger ett skydd mot cancer i tarmarna. Men olika sorter ger olika effekt visar en forskargrupp från Australien. Kål av olika slag och broccoli skyddar exempelvis mot cancer i ändtarmen. Det gör äpplen också men bara i tjocktarmens yttre del.

TT.

## Medelhavskost bevarar minnet.

Medelhavskost, med mycket frukt, grönt, baljväxter, fullkorn och fisk, minskar risken att få sämre minne på äldre dagar, visar en studie vid Uppsala Universitet. Omkring 20 000 svenskar insjuknar varje år i folksjukdomen

"demens", och många fler drabbas av "mildare kognitiva störningar" – de får sämre minne. Uppsalaforskaren Erika Olsson och hennes kollegor har undersökt kostvanorna hos 560 män som ingår i studien "Ulsam", som startade under 1970-talet. När männen var 70 år fick de svara på frågor om sina kost- och levnadsvanor. De män som åt en Medelhavsinspirerad kost hade 70 procent lägre risk att drabbas av kognitiva störningar (sämre minne). Det var tydligt att de som strikt följde denna diet, desto bättre skydd fick de, och en tendens till minskad risk för demens. Det som gör Medelhavskosten så nyttig kan enligt forskarna vara att den innehåller så mycket grönsaker och hälsosamma fetter t.ex. fettsyran Omega-3, som har en antiinflammatorisk effekt och skyddar där - för även mot hjärt- och kärlsjukdomar.

## Fysisk aktivitet har positiv effekt på hjärnan.

Att mycket motion, bra mat med mycket med grönsaker och fisk och lagom med alkohol och koffein det är vad som kan hjälpa oss att behålla minnet. Särskilt fysisk aktivitet har en påtaglig effekt på hjärnan och den kognitiva hälsan enl. professorn. Rökning, depressioner, högt blodtryck, diabetes och övervikt ökar risken för att vi drabbas av minnesproblem och demens. 140 000 lider av demens i Sverige i dag om ca 20 år finns risk att det sker en fördubbling. Demensvården kostar i dag ca 50 miljarder kronor per år.

När det gäller att bromsa denna utveckling så har Hälsoförörelsen med sin erfarenhet och kunskap en viktig uppgift med sitt program "Friluftsliv/motion och mer grönt på tallriken". Under temat "Frisk i naturen – med naturens skaffereri och mer grönt på tallriken" kan Hälsoförörelsen under 2012 hjälpa människorna till en bra hälsa och samhället att klara ohälsoproblemen genom att bygga ut det förebyggande hälsoarbetet.

# Sockerskatt i Frankrike 2012



Från nyår är det skatt på sockerdricka, koladrycker och annan läsk i Frankrike

Skatten på en eurocent per burk beräknas ge den franska staten 120 miljoner euro om året. Men målet är inte att stärka de ansträngda statliga finanserna, utan att förbättra folkhälsan och minska problemen med att allt fler fransmän lider

av övervikt och fetma. Bryggerierna har protesterat och Coca-Cola har stoppat en större investering. Men strax före nyår godkändes skatten av Frankrikes högsta beslutande organ. Artikel publicerad 2012-01-04 i tidningen Land.

Detta tycker hälsörörelsen är ett bra beslut. Vi bör uppmana socialministern

Göran Hägglund att ta efter denna viktiga folkhälsoinsats, då fettman och tandskadorna ökar markant bland barn och särskilt bland tonåringar. De pengar som kommer in kan användas till förebyggande informationsinsatser samt hjälpa de unga med de dyra tandskadorna. KS

Nyhet!

## Det bästa - näst efter frukt och grönt



### Super Fruits & Berries, Super Veggies

**Super Fruits & Berries** är produkten för dem som inte får i sig tillräckligt med frukt och bär. Kapslarna innehåller 19 olika frukt- och bärkoncentrat tillsammans med aktiva extrakt från blåbär, druvor och fläder. Produkten passar även de som inte vill få i sig fruktsocker och de som äter enligt LCHF-metoden. Super Fruits & Berries rekommenderas även till de som gjort en förminskning av magsäcken. 90 veg.kapslar.

**Super Veggies** är produkten för dem som inte får i sig tillräckligt med grönsaker. Kapslarna innehåller 29 olika grönsaks- och spannmålskoncentrat, lignaner från linfrö, lycopener från tomat och spirulina, tillsammans med aktiva extrakt från broccoli, grönt te, gurkmeja, tagetesblomextrakt och kornmalt. 90 veg.kapslar.



**Great Earth Vitamins®**

*Feel great - naturally!*

Great Earth Scandinavia AB  
Box 6173 SE 800 06 Gävle

026-611 980  
www.greearth.se

precis reklam.se



webshop  
www.gryningen.eu

## Sveriges bredaste sortiment av ekologiskt och biodynamiskt.

På Södermalm i Stockholm finns vår butik med över 3500 produkter som är valda med tanke på matglädje, hälsa och omtanke om människa och natur. Vi hoppas att vår gedigna erfarenhet och vårt genuina intresse ska inspirera.

Välkommen in!

Folkungagatan 68  
Öppet: mån-fre 10-18, lör 11-17

  
**Gryningen**  
Stockholms ekologiska hälsobutik

## RAWFOOD

Ekologiska, obehandlade råvaror från naturens mest näringsrika växter och frukter. **Aciapulver** med fantastisk purpurfärg, **Chiafrö**, hela eller malda, **Macapulver**, vilda och skuggtorrade **Gojibär** från Tibet, **Gojiextrakt**, **Kakaopulver**, **Kokosfett**, **Paranötspulver** med hög halt av naturligt selen, **Moringa** livets träd, **Agavesirap** med mycket lågt GI (20), **Hampaprotein** och skalade **Hampaför**. Allt laddat med fytoämnen, nyttiga fettsyror, vitaminer och mineraler.



**Bättre Hälsa AB**  
Tel 08-664 50 33  
www.vitaminer.nu

## KVARN HEMMA

Levande föda med hög kvalitet!  
Kontroll på maten du äter med färskmalet mjöl och färskkrossade gryner.



Prisexempel

Fidibus Classic 3.700:-  
Kvarnen på bilden

Fidibus 21 2.700:-

Frakt tillkommer

www.hemmakvarnen.se  
Tollros International AB  
08-663 08 89 • 073-053 66 52  
info@hemmakvarnen.se



**SÄDESKVARNAR**  
**FLINGKVARNAR**  
**JOSPRESSAR**  
**GRODDAPPARATER**  
**TORKAPPARATER**  
**VATTENRENNARE**  
**MJÖLKSRYNINGSKRUOR M.M.**

**KVARNSPECIALISTEN**  
Björnåsvägen 42  
448 91 Floda  
Tel & fax: 0302-359 79  
Prospekt GRATIS!  
www.kvarnspecialisten.se

# En intressant frågeställning

”Dyrare mat nu” är en sammanslutning som 2010 startade en diskussion om hur konsument, producenter, handlare och politiker kan ta ansvar för hur de kan bidra till en hållbar konsumtion och produktion av mat. Budskapet är bl.a. att de inte accepterar den billiga matens negativa konsekvenser. De samarbetar med ”Hållbart ABF”-studieförbundet ABF:s hållbarhetsverksamhet och ”Studieförbundet Vuxenskolan” vars vision är en värld som präglas av hållbar utveckling. Enligt Linus Källander (talesperson för ”Dyrare mat nu”). Skrev i slutet av september under rubriken Frihandel får inte gå före miljömål: Bl. a. Är det rimligt att en tomat pro-

ducerad i ett växthus i Holland i december är billigare än en svensk tomat som mognat i ett soluppvärmt växthus i augusti? Kostnaden för miljön är betydligt högre för den Holländska tomaten, men billig energi i form av olja och som konsekvens av hur EU:s jordbrukspolitik fungerar blir den ändå billigare när man köper den i butik. Är det rimligt att mat som belastar miljön mer kostar mindre?

Om landsbygdsministern menar allvar med sin vision måste han våga gå före och slåss för den svenska maten, även bland sina europeiska kollegor. Vi tror att Sverige kan gå före.

## KALLELSE TILL RIKSMÖTE ÅR 2012

### Svenska Vegetariska Föreningen

kommer att hålla 2012-års Riksmöte lördag den 21 april i Stockholm.

Plats: Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B.

Mötet börjar klockan 11.00, beräknas sluta senast kl 16.

Motioner till riksmötet måste komma kansliet tillhanda senast den 2 mars 2012.

Anmälan om deltagande görs till rikskansliet i Stockholm senast den 5 mars 2012. Anmälan av lokalavdelningarnas ombud sker från respektive avdelning senast den 5 mars.

Eventuella förfrågningar besvaras via rikskansliet av Ewa Sangwall.

### VALBEREDNING - SVF

Föreslå kandidater till riksstyrelsen i Svenska Vegetariska Föreningen.

Berit Alveskär, sammankallande,

08-634 01 22, 070-719 41 10,

berit@alveskar.se

Elsy Olofsson, 08-583 574 10

## Du kallas/inbjuds till Hälsofrämjandets förbundsmöte

den 22 april 2012 i Hälsans Hus, Fjällgatan 23 B i Stockholm.

Motioner till förbundsmötet skall vara Förbundet till handa senast 15 februari 2012. Fundera och kom gärna med förslag och idéer som kan forma och utveckla verksamheten under de närmaste åren.

Valberedningen som skall forma 2012 års styrelse, uppmanar dig att till oss komma med synpunkter och med förslag på namn som du vill skall jobba med och vidareutveckla RHF. Valberedningen är;

Pia Bexell Ljusnev.4, 128 48 Bagarmossen tel.08-39 49 85 mail bexellpia@hotmail.com.

Christer Asp Påverås Östergården 1, 621 92 Falköping tel. 076-840 57 83 mail asp\_christer@hotmail.com.

Kurt Svedros Lyktgränd, 4,183 36 Täby, tel. 08-599 986 16 mail. kurt@svedros.se (sammankallande).

## Kallelse till årsmöte Stockholms Vegetariska Förening 2012.

Tid: 24 februari 2012

Plats: Hälsans Hus,

Fjällgatan 23 B, Stockholm

Motioner till riksmötet

måste komma kansliet tillhanda

senast den 3 februari 2012.

## Allas nyårslöfte 2012 borde vara: En ”köttfri måndag”, för min och jordens hälsa!

FNs Djuruppfödningssrapport pekar ut djurhållning för köttproduktion som en av de allra största miljöbovarna av alla mänskliga aktiviteter. Köttet toppar listan för bland annat jordförstörelse, förstörelse av vattenresurser, överutnyttjande av vattenresurser, försurning och luftföroreningar. Hela 18 procent av världens växthusgaser kommer ifrån djuruppfödningen.

FNs Resursansvarighetsrapport konstaterar att köttkonsumtionen måste minska drastiskt och omgående för att rädda planeten från klimatförändringens värsta konsekvenser. För att rädda världen från hunger, bränslebrist och klimatförändringens värsta konsekvenser krävs ett globalt skifte till helvegetarisk diet. Västvärldens förkärlek till kött och mejeriprodukter är ohållbar då världens befolkning växer – beräknas vara 9,1 miljarder 2050.



## MATEN OCH KLIMATET

För en friskare jord och friskare människor

Jorden mår dåligt. Fokusera på matens och livstilsens roll i klimatfrågan.

### Hälsofrämjandets miljö- och klimatvänliga livsstil är:

- aktivt friluftsliv med utnyttjandet av "naturnas skaffer"
- ekologisk lokalproducerad och årstidsanpassad "grön" kost
- verka för ekologiskt/biologiskt jord- och skogsbruk och värna om allsmåttens

### Ta klimatansyn i vardagen - Börja med de små hälso- och klimatstegen

- Använd locket. Kastruller drar 4 ggr mer energi utan lock!
- Läs bänkväl! Cykla, gå eller åk kollektivt.
- Duscha snabbt snälle för att bada.
- Släck lamporna i "tomma" rum.
- Släck inomhusvärmepannan!
- Dra ner på köttkonsumtionen eller bli vegetarian.

Det krävs ortsamhet och eftertanke för att komma tillrätta med både jordens och din hälsa.

VÄJ EN MILJÖ- OCH KLIMATVÄNLIG LIVSSTIL!

2012 lägger hälsorörelsen genom SVF in kampanjen ”En köttfri måndag” i sitt program och aktiverar sig aktivt i att motivera människorna att välja en ”köttfri måndag” för att förbättra sin livskvalitet och återskapa jordens hälsa.

Läs mer på våra hemsidor, ny forskning och fler fräscha och goda recept, och hela uppöppet. Du vill väl delta i kampanjen och informera dina vänner och bekanta om att det är viktigt att ta ett första steg för bättre klimat och miljö- och att de får bättre hälsa på köpet.

## Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

Fjällgatan 23 B,

116 28 Stockholm

08-702 11 16

svf@vegetarian.se

www.vegetarian.se

Medlemsavgift 200 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr

Ansvarig utgivare: Kurt Svedros

## Riksförbundet

### Hälsofrämjandet (RHF)

Fjällgatan 23 B,

116 28 Stockholm

08-643 05 04

info@halsoframjandet.se

www.halsoframjandet.se

Medlemsavgift 250 kr

Make/maka/sambo 100 kr

Pensionär 225 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 125 kr

# Livsmedelsindustrin måste ta hänsyn till konsumenternas hälsa

## – och inte bara till sina kommersiella intressen!



Svenska Vegetariska Föreningen har tidigare krävt stopp för aspartam då det har visat sig att det förorsakar en hel del hälsostörningar enligt FDA (den amerikanska livsmedels- och läkemedelsmyndigheten) t.ex. huvudvärk/migrän, illamående, magont, sömnsvårigheter, synrubbningsastma m.m. En dansk studie har visat att artificiella sötningsmedel som aspartam, neotam m.fl. har samband med för tidig födsel och bör undvikas av gravida kvinnor. Nu börjar livsmedelsindustrin därför byta ut aspartam mot neotam, d.v.s. nästan samma produkt men med annat namn. Nu måste det bli stopp på lurendrejeriet. Därför ifrågasätter hälsorörelsen genom SVF det nya sötningsmedlet neotam med numret E 961 som nyligen har godkänts av EU och kräver stopp för detta ”spel” med vår hälsa.

Detta artificiella sötningsmedel är ett nytt hot mot barn- och ungdomars hälsa. Livs-

medelsindustrin verkar ha för stor makt i EU, medan konsumenterna alltid blir de stora förlorarna. Återigen manipuleras konsumenterna när det gäller sockerersättningsmedel. Det är betydligt bättre att använda lite råsocker i stället för kemiska sötningsmedel i drycker och mat än dessa hälsovådliga produkter.

Stevia är ett naturligt sötningsmedel som rekommenderats av hälsorörelsen under många år. Läkemedelsverket förbjöd detta – av vilket skäl? Det som är naturligt och biverkningsfritt det stoppar man som vanligt. Varför stoppar man inte det som ger skador som t.ex. aspartam och neotam – vems ärenden går man, de vanliga människornas eller industrins? Stevia verkar vara på väg tillbaka och Sverige bör snabbt agera och låta förnuftet segra, trots livsmedelsindustrins lobbyister.

Mot bakgrund av ovan sagda anholder Hälsorörelsen genom Svenska Vegetariska

Föreningen om att Regeringen ger vederbörande myndigheter i uppdrag, att se över och medverka till att en översyn sker när det gäller användningen av kemiska sötningsmedel i våra livsmedel. Detta till främja för naturliga sötningsmedel och konsumenternas – i första hand barnens hälsa – och att man mot bakgrund av att biverkningar redovisats vid användandet av aspartam och neotam förbjuder användandet av dessa i livsmedel till barn.

KS

### Tack för alla gåvor!

Vi önskar rikta ett stort tack till alla ni som bidragit med penninggåvor.

Det är ett fint bidrag för att verksamheten ska kunna fortsätta.

STYRELSEN

## Hälsorörelsen har stöd för kravet om snabba åtgärder mot kadmium

Även i Läkartidningen togs tidigare kadmiumfaran upp och de varnade för slamspridning på matgrödorna och skrev bl.a. ” Medicinska skäl mot spridning av avloppsslam på åkermark”. Nya forskningsrön ger starka belägg för att kadmium i befolkningen måste minska. Slamspridningen på våra åkrar bör därför minska. Tungmetallen kadmium är en känd hälsofarlig förorening i slam, då kadmium tas upp ur födan (och dessutom inhaleras via tobaksrök). Senare års forskning talar för att även lägre kadmiumnivåer är skadliga. Mot den bakgrunden bör allt göras för att minska åkermarkens kadmiuminnehåll. Mineralgödningsmedel innehåller 5 mg kadmium/kg fosfor medan slam innehåller 30 mg/kg fosfor. (Jordbruksstatistik). Andra alternativ används för att återföra fosfor i andra länder, t.ex. utvinning av fosfor ur askan efter förbränning och biologisk rening. Vårt konkreta förslag är, att beakta de stora hälsoriskerna och omedelbart avstå från slamspridning som ett första steg i

det stora tidskrävande program som krävs för att bromsa ökningen av kadmiumhalten i marken.

Det genomsnittliga kadmiumintaget i Europa är 1,9–3,0 µg per kg och vecka. Vissa grupper har högre intag. Det gäller barn, vegetarianer, rökare och personer i områden med hög kadmiumbelastning. Diabetes innebär sannolikt ökad känslighet för kadmium. Stora grupper i samhället har en kadmiumbelastning som är dubbelt så hög som det högsta rekommenderade intaget. Senare års forskning talar för att även lägre kadmiumnivåer är skadliga. I en väldefinierad kohort (statistiskt urval) av svenska kvinnor förekom tubulär och glomerulär njurskada (nedsatt njurfunktion) vid en minst 20 procent lägre kadmiumnivå i urin än den som angivits av tumörer som livmodercancer och bröstcancer. Kadmium är klassat som ett humant karcinogen som hämmar DNA-reparationen. Populationsstudier talar för att kadmiumexponering ökar risken för cancer i lunga, urinblåsa,

livmoder och bröst. Hos diabetiker fanns ökad risk för njurskador vid ännu lägre nivåer.

**SAXAT UR SVENSK LÄKARTIDNING**

Det är viktigt att välja ekologiskt odlade produkter då det ofta är konventionellt odlade grönsaker, potatis och fullkornsmjöl som har höga kadmiumhalter. Hälsorörelsen har nyligen åter krävt stopp för spridning av konstgödsel med kadmium och slam på våra matgrödor. Citaten ovan stödjer hälsorörelsens krav till regeringen. Dessutom kom det nyligen larm om att det är för hög halt av kadmium i barnmat. Det verkar som om myndigheterna har dålig kontroll på vad vår mat innehåller. Hälsorörelsen måste därför fortsätta att bevaka denna och andra viktiga konsumentfrågor och aktivt uppvakta myndigheter och politiker under 2012. (Läs artikel i nr.5-2011 av VEGETAR).

REDAKTIONEN

L = Butiken har livsmedel				L = Butiken har livsmedel					
Butik	L Adress	Ort	Tel	Rabatt	Butik	L Adress	Ort	Tel	Rabatt
Kost & Hälsa	Storgatan 15	Anderstorp	0371-189 10	10%	Ohlssons Sjukvård & Hälsokost	L Östergatan 23	Ystad	0411-121 30	10%
Hälsa för alla	L Högdalsgängen 26	Bandhagen	08-647 10 08	10%	Gröna Gävan	L Nygatan 14	Örnsköldsvik	0660-855 20	10%
Källan Ekobutik	L Tunnländsvägen 58	Bromma	08-25 43 60	Endast på livs 7%	Life Hälsobutiken	L Drottninggatan 8	Östhammar	0173-106 04	5%
Heliotropen	L Köpmansgatan 73	Båstad	0431-702 46	10%	<b>Restauranger, Caféer o Catering</b>				
H�lsotek	L S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%	7 art fikat (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%
Life Din H�lsobutik	L V�stergatan 5	Esl�v	0413-102 67	10%	Gr�na Ekologisk Caf�et	Nordenski�ldsgatan 7 A	G�teborg	031 704 88 23	50% Gr�n Drink
AB Calendula H�lso-Livs	L S. Kansligatan 12	G�vle	026-68 50 51	10%	Zucchini Vegetariskt matcaf�	S�dra All�gatan 2 B	G�teborg	031-711 84 49	65 kr f�r medlem
H�lsokraft	L Flan�r Nygatan 21	G�vle	026-12 83 33	10%	Lewins t.d Mr Vitamin catering	Linn�gatan 22	Limhamn	040-16 17 10	10%
Gröna Boden AB	L Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88	10%	Vegeg�rden	R�rsj�gatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
Homeopaticentrums H�lsobutik	L Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%	EkoBar, www.ekobar.se	N. Stationsg 51 (Norrull)	Stockholm	08-10 10 70	5%
H�lsokapellet	L Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%	Hermans H�jddare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
Hälsokost Solrosen AB	L Solrosgatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%	Café H�ngmattan	Södermannagatan 10	Stockholm	073-945 17 02	10%
Kortedala h�lsobutik	L Kortedala torget 8	Göteborg	031-46 51 10	10%	Legumes	Hornsgatan 80	Stockholm	08-669 35 35	10%
Kvilles Hälsokost	L Kvilletorget 16	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs 10%	Vegetariskt Delicaf�	Varvgatan 29	Stockholm	08-658 55 55	10%
Linnéplatsens Hälsocenter	L Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%	Fr�jas Sal, www.frojassal.se	B�verns Gr�nd 24	Uppsala	070-788 68 43	10%
Wieselgrensplatsens Hälsokost	L Konvaljev�g 2	Göteborg	031-22 96 70	10%	<b>Egenvård</b>				
H�lsoboden Life	L H�stm�llegr�nd 1	Helsingborg	042-14 63 30	10%	4Wellnes, Tillskott, hudv�rdskurser	Sjöbacken 34	Hässelby	08-38 81 17	10%
Flemingsbergs Hälsokost	L Flemingsbergs Centrum	Huddinge	08-711 15 16	10%	www.satsapapersona.ten.se				
H�lsokraft	L Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%	EcoBeauty by Sofimar	J�rnv�gsg 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
Lenas Hälsokost	L Storgatan 4 B	Hyltebruk	0345-175 75	10%	www.sofimar.se				
Inga-Liils Vitalbod	L Västra Järnvägsgatan 5	Hönö	031-96 58 10	10%	Anette Einar, Homeopati, Massage	Forsa Bruk	Katrineholm	070-214 20 20	10%
Anders EKologiska	L Norra Järnvägsgatan 5	Järna	08-551 735 79	5%	Kognitiva samtal, Kostillskott	�sternv�g 69	Malmö	040-16 02 92	10%
J�rpens Hälsokost	L Strandvägen 8	Järpen	0647-611 015	10%	Elisabeths Friskvård, massage	�sternv�g 69			
H�lsoteket	L Smedjevägen 15	Jönköping	036-71 59 59	10%	www.elisabethsfriskv�rdspraktik.se				
Life H�lsobutiken	L Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11	10%	www.chiroform.se				
Sofimar, ekobutik, www.sofimar.se	L Järnvägsgatan 9	Karlstad	070-172 58 38	10%	Lilian Sy homeopati och zoterapi	Ekudsv 25, 7 tr	Stockholm	070-664 62 13	10%
Kinna Hälsokost	L Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%	www.liliansy.se				
Life H�lsobutiken	L Limstugatan 1	Kramfors	0612-136 70	5%	Zonsense, massage, koppning m.m.	Nybrogatan 70	Stockholm	073-813 17 49	10%
Leksands Hälsokost	L Norsgatan 19	Leksand	0247-129 70	Endast på livs 10%	Green Mama hudv�rdsprod rysk hälsokost, K�pmang 18		Sundsvall	060-12 40 65	10%
Life H�lsobutiken	L Nya Stadens Torg 11	Lidköping	0510-201 44	10%	www.greenmama.se				
Life Hälsokost	L Linnégatan 45	Limhamn	010-543 38 24	10%	<b>H�lsohem</b>				
Life Hälsokost	L Linnégatan 24	Limhamn	010-543 36 45	10%	Masesgården, www.masesgarden.se	Grytn�s 61	Leksand	0247-122 31	10% på hel vecka
Bio Sols H�lsobutik	L Ekholmens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%	<b>Kurser</b>				
Dermanord	L Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%	Yogak�llan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort
Dr Wallacks H�lsoprodukter	L Krusegr�nd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%	Atejje Nära konstkurser	Upplandsgatan 9	Stockholm	08-441 00 40	10%
H�lsobutiken M� Bra	L Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20	10%	Levande Föda Kur & Kursgård	Se hemsida eller ring mobil		0735-744 377	10%
Jarls Hälsokost	L Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%	www.levandefoda.se				
Nature, Caroli city	Ej på livs	Storakvarngatan 57	Malmö	040-23 61 40	över 200 kr	10%	<b>�vrigt</b>		
ABC Hälsokost	L Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%	Blue Turtle	Dr Hjort gata 4 A	Göteborg	031-41 97 30	Ej på postorder 10%
H�lsopunkten	L Gamla R�dstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%	Ocean Sport	N�tbutik f�r sportkläder	Helsingborg	0733-666 111	20%
Life H�lsobutiken	L Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%	oceansport.se@telia.com	www.oceansport.se			
H�lsog�rden	L Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%	FK Humlans klubbstuga - uthyrning Flatensj�n - Tyresö		Stockholm	08-777 19 94	10%
Skurups Hälsokost	L J�rnv�gsg 7	Skurup	0411-432 40	10%	www.fkhumlan.org				
Gryningen	L Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%	<b>Resor</b>				
Gröna Hörnet AB	L Nybrogatan 48	Stockholm	08-661 52 06	10%	Svenska H�lsoresor	Klunkens backe 7, 3 tr	Kalmar	0346-233 40	200 kr/resa
Lemuria Hälsa & Skönhet	L Nybrogatan 26	Stockholm	08-660 02 21	Ej på luncher 10%	www.svenskahalsoresor.se				
Lifeland AB	L Norrtullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%	Sundqvists Resor	Bussplan	Mariehamn, �land	020-795 095	5%
Naturbageriet Sattva	L Krummakargatan 27 a	Stockholm	08-669 93 93	10%	www.vandringsresor.com				
	L Stora Nygatan 6	Stockholm	08-21 00 86	10%	Wi-resor	Birger Jarls gatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30	5%
	L Fleminggatan 11	Stockholm	08-654 68 69	10%	www.wiresor.se				
H�lsokostbolaget	L Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%	<b>Gynna dem som stödjer oss</b>				
Leruddens Ekologiska	L K�rvsta Skola St�dev�gen 59	Stöde	0691-101 44	10%	Handla hos våra samarbetspartners och annonsörer och stöd oss i vår gemensamma h�lsostr�van.				
Butik Vitamin	L Medborgargatan 32	Sundsvall	060-156900	10%	Du m�ter duktiga handlare i butikerna som finns med i Rabattguiden. Tipsa även dina vänner så blir de kanske kunder och även medlemmar.				
Life H�lsobutiken	L Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%					
Carins H�lsobod	L Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%					
Hilides Hälsokost-Fotv�rd	L Myggdalsv�gen 30	Tyresö	08-742 10 19	5%					
Life H�lsobutiken	L N. Drottninggatan 5	Uddevalla	0522-128 27	10%					
Cikoria Hälsokost & Egenvård	L S�derv�g 6	Visby	0498-24 00 83	Endast på livs 10%					

**Gynna dem som stödjer oss**  
 Handla hos våra samarbetspartners och annonsörer och stöd oss i vår gemensamma h lsostr van.  
 Du m ter duktiga handlare i butikerna som finns med i Rabattguiden. Tipsa även dina vänner så blir de kanske kunder och även medlemmar.

### Stopp för läkemedelsrester i naturen

Läkemedelsrester från människan g r i dagsläget direkt ut i naturen via avlopp och toaletter. Det handlar om hög-volym n som inte lätt bryts ner i naturen, och som dessutom är biologiskt aktiva. Framför allt är vi oroliga för utsläpp av antibiotika, som kan resultera i antibiotikaresistens, säger Christina Rudén, läkare och toxikolog på KTH, samt centrumf rest ndare på MistraPharma. Antibiotika ska döda alla sorters bakterier. När mänskliga bakterier

släpps ut i marken genom avloppet, och konfronteras med antibiotika i naturen, befärar vi att de successivt blir resistenta. Problemet kan bli enormt. Dessutom är risken för antibiotikaresistens global, eftersom bakterier numera snabbt sprids.  
 Det är en skrämmande utveckling, fler och fler mediciner kommer ut på marknaden och antibiotika används alltför ofta f r smärre krämpor och dessutom används antibiotika i stora mängder för att djuren skall växa snabbare och i förebyggande syfte. Gårdarna skall saneras som H lsor -

reisen krävt tidigare. Då slipper vi EHEC-smittan. Dessutom gäller det att satsa mer på förebyggande insatser inom hälso- och sjukvården – bättre kost, mer rörelse, tobaksprevention och minskad alkoholkonsumtion, f r en bättre hälsa = färre sjukdomar och mindre mediciner. En annan viktig åtgärd är att kommunerna måste komplettera och bygga ut reningsverken så att de klarar alla nya f oreningar som skadar miljö och g r m nsklor sjuka.