



Nr 2 • 2010

# VEGETAR

Ogräsgifter hotar fjärilar  
och humlor – katastrof för  
den biologiska mångfalden

**HÅLL MAGEN I FORM**

**Gratis D-vitamin**

**GELÉHJÄRTAN**

med grissvål och torkade löss

**Salttrenden**

**STOR FARA**

**för folkhälsan**

**Förbjud GMO i Sverige**

[www.vegetarian.se](http://www.vegetarian.se)

” Närodlat, odlat i Sverige blir viktigare och viktigare när vi ser oss om i EU och världen och särskilt om vi skall få hälsosam mat både idag och än viktigare för våra barn och barnbarn ”

Manipulationer med odling av vår mat fortsätter och uppmuntras av kemiindustrin. En viktig framtida fråga är att i första hand utveckla det ekologiska jordbruket och trädgårdsodlingen runt om i Sverige och i EU samt även i resten av världen. Skall vår mat vara hälsobefrämjande så måste det ske nu. Hur kan experter, myndigheter och politiker överhuvudtaget acceptera det giftjordbruk som förekommer runt om i världen. SVF har krävt att Sverige skall gå i spetsen och utveckla och stödja den biodynamiska – ekologiska odlingen. Bland annat på den åkermark som

inte utnyttjats på flera år i Norrland. Närodlat, odlat i Sverige blir viktigare och viktigare när vi ser oss om i EU och världen och särskilt om vi skall få hälsosam mat både idag och än viktigare för våra barn och barnbarn. SVF behövs i detta arbete med sin långa och aktiva verksamhet. Vi måste vara samvetet i denna fråga.

Naturskyddsföreningen har ju aktiverat sig i en del av ”våra” frågor men vårt ideella basarbete är ett viktigt komplement. Vi har inte statligt stöd eller bra ekonomi men vi har idealitet och erfarenhet som behövs idag mer än någonsin.

Tycker du som vi så fortsatt att stödja oss. Kanske har du någon bekant som vill vara med i kampen mot klimat- och livsmedels ”förstörelsen”. Hur länge ska köttkonsumenterna blunda för det stora svek som drabbar djuren, miljön och hälsan?

Vi har med denna Vegetar velat visa både på problem som vi bör agera i och att vi jobbar med viktiga frågor. Läs och tyck gärna till svf@vegetarian.se

Vi önskar dig en skön och avkopplande vår och sommar i hälsans tecken och återkommer i höst.

## Ogräsgifter hotar fjärilar och humlor

Ogräsgifter och andra bekämpningsmedel slår hårt mot vilda växter och djur i Europa. När avkastningen i jordbruket fördubblas försvinner hälften av alla växtarter och en tredjedel av fåglarna, visar en ny studie.

Tillsammans med forskare från ytterligare åtta länder har Sveriges lantbruksuniversitet, SLU, i Uppsala undersökt hur dagens intensiva jordbruk i Europa slår mot den biologiska mångfalden.

Resultaten är ännu ett belägg för att kemiska bekämpningsmedel, som används inom det konventionella jordbruket men inte i det ekologiska, går hårt åt den biologiska mångfalden.

Ju intensivare jordbruket är, desto färre arter hittar vi, säger Tomas Pärt, professor

i naturvårdsbiologi vid SLU, Uppsala.

Det som slår igenom tydligast är användandet av bekämpningsmedel. Det var överraskande att det var så tydligt, säger Tomas Pärt.

Ju mer bekämpningsmedel mot både svampangrepp, ogräs och skadeinsekter som används på en gård, desto färre fåglar, vilda växter och skalbaggar hittade forskarna. Det gör dessa jordbruk extra känslig för angrepp av bladlus eftersom den insekten har så få naturliga fiender.

Lunds universitet har gjort många studier som visar att ekologiska jordbruk har en positiv effekt på biologiska mångfalden. På sådana gårdar finns fler arter av exempelvis humlor, fåglar och fjärilar.

DN 2010-02-06



## KRAV-märkt bröd och gröt !



Fråga efter  
produkterna  
i din hälsobutik

### Gott hårt tunnbröd

- Dinkelbröd - 100% dinkel
- Spirulinabröd - rågmjöl
- Bakat hos Stödebröd



### Alf Spångbergs hälsogröt special

- Innehåller Quinoa, Amaranth, Bovetekross Hirsflingor, Linfrö, med eller utan russin.
- Kostfiber bidrar till en normal mag-tarmfunktion.
- Ett bra sätt att ge kroppen en bra start på dagen.



Lindroos Hälsagenturer • 019-331510 • [www.lindroos.net](http://www.lindroos.net)

# Kycklingkött inte så klimatsmart

Kycklingkött är betydligt sämre för klimatet än vad som påstås av Sveriges kycklingproducenter. Det visar en granskning som Ekot gjort.

I de klimatdeklarationer som presenteras för konsumenterna har man inte räknat med att regnskog huggs ner för att få fram soja till kycklingarnas foder. Och det gäller även om sojan kommer från ett område där ingen regnskog finns.

När allt större markområde krävs för att möta efterfrågan på soja till djurfoder trängs den brasilianska boskapsproduktionen undan och längre in i regnskogen. Träden huggs ner vilket leder till utsläpp

av växthusgaser.

– Om produktion i södra Brasilien trängs undan så flyttas den till norra Brasilien där det är avskogning, säger Stefan Wirsenius som är forskare på Chalmers. Därmed leder det till avskogning indirekt.

Svenska lantmännen som bland annat äger Kronfågel har nyligen gjort en stor reklamkampanj om att kycklingen är klimatsmart.

Men kycklingen får soja i fodret och sojaojdlingarna bidrar alltså till att regnskog huggs ned. Men utsläppen som det innebär, valde Lantmännen att inte ta med i sin klimatdeklaration, trots att det fanns med



i studien som deras deklARATION baseras på. Och kycklingen den blev betydligt mer klimatsmart än den annars skulle ha blivit.

– Där kan det vara betydande ökning, kanske fördubblingar, säger Stefan Wirsenius.

SR 2010-03-05

## ”Lactiplus får min mage att må bra”

Martin Lidberg, hälsocoach och nu aktuell med ”Svenska Hälsocampen” och världsmästare i brottning.

### Magen i obalans

Under mina aktiva år som brottare då jag tränade mycket hårt och ofta reste på tävlingar och träningsläger led jag av min oroliga mage. Det blev ofta oregelbundna måltider som ytterligare förvärrade mina magproblem.

### Fick ordning på magen

Jag lade om min kost och som extra stöd började jag ta Lactiplus. Ett probiotiskt tillskott innehållande snälla bakterier som balanserar tarmfloran vilket bidrar till en god tarmfunktion. Förutom att tillskottet kunde få bukt med mina magproblem skulle det även kunna öka upptaget av vitaminer och mineraler samt stödja mitt immunförsvar. Detta visade sig fungera utmärkt och med hjälp av Lactiplus fick jag ordning på magen och lyckades vinna

både VM och EM. När jag nu testar mina värden så pekar allt bara uppåt.

### Tarmbakterier

I ett friskt tarmsystem finns naturligt en stor variation av olika slags bakterier. Idag har många människor en tarmflora

i obalans. Tarmbakterierna har betydelse för hela immunsystemets utveckling. En hypotes man har är att välfärdsamhällets matvanor ändrat bakteriefloran i tarmen.



Forskarna vet inte riktigt varför vissa människor har lägre variation av bakterier. Man tror att det kan bero på livsmedel idag oftast är värmebehandlade och att maten förvaras i kyl och frys. Detta tar död på farliga bakterier men även de ”goda” lactobacillerna. Före industrialiseringen

tillredde man maten på sätt som gav spontan mjölksyrejäsning och därmed mat rik på lactobaciller.

Läs mer – beställ B 152 ”Sköna magkänslor” av Olle Haglund i vår boklista. Häftet på 49 sidor innehåller fakta om den livsviktiga probiotikans hälsoeffekter. Pris för medlemmar 15 kr + porto 5 kr, övriga betalar 30 kr + porto.

### Institut Rosell – världsledande inom probiotikaforskning

Institut Rosell är ett av världens ledande

företag inom forskning, utveckling och framställning av probiotika. De ingående bakterierna i Lactiplus tillverkas och levereras av Institut Rosell.



## Nu kommer "gratis" D-vitamin

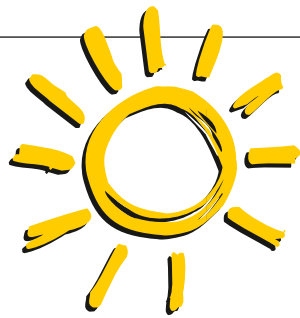
En studie från Karolinska Institutet visar att D-vitaminhalten i blodet hos äldre kvinnor kan variera med i snitt 40 procent mellan vinter- och sommarhalvår på våra nordliga breddgrader. Genom att ta vara på solen under sommaren kan nivåerna höjas och ligga till grund för god D-vitaminstatus även under vintern.

Resultaten visar att den genomsnittliga D-vitaminhalten i blodet ökade med nära 40 procent från vintern till sommaren. Under vintertiden hade nästan var femte kvinna i studien D-vitaminbrist men under sommaren sjönk siffran till två procent. Om man utgår från studiens medelnivåer på vintern så kunde deltagarna som föredrog sol framför skugga, var normalviktiga och hade en icke-känslig hudtyp höja sina D-vitaminnivåer med så mycket som 70-75 procent under sommaren.

Enligt Ann Burgaz finns det egentligen ingen motsättning mellan hudcancerrisken och en god D-vitaminstatus. Det räcker med en mycket kort stund i solen varje dag för att höja D-vitaminnivåerna.

- Tio till femton minuter per dag med ansikte och händer i solen är fullt tillräckligt. Man får absolut inte bränna sig, det är viktigt att understryka, säger hon.

**DOKTORN 3-2009**



## Kalcium och D-vitamin ger starkare ben

Ett dagligt tillskott av kalcium och D-vitamin minskar risken att drabbas av frakturer. Att bara ta extra D-vitamin har däremot ingen effekt, visar en ny dansk studie.

Nytan av kosttillskott mot benbrott är omtvistad. Danska forskare vid bland annat sjukhuset i Gentofte har därför granskat sju studier med sammanlagt över 68 000 deltagare över 70 år. I studien som publicerades i British Medical Journal, visar forskarna att det är just kombinationen av kalcium och D-vitamin som minskar risken att drabbas av frakturer i ben, höfter och kotor. Både män och kvinnor har nytta av behandlingen.

**DN 2010-01-13**

## Hur länge ska köttkonsumenter acceptera att bli lurade?

Olika länder namnskyddar produkter som de betraktar som unika och som man är mällig över.

En av de svenska stoltseterna innehåller ungefär en tredjedel kranvatten, en knapp tredjedel rent kött, en knapp tredjedel blandat fett och bindväv. Lite potatismjöl och kryddor och du har – falukorv. Inte konstigt att svenskar blir upprörda över tanken på köttklistor. Det talas ju om en ren djurprodukt – limmet gjort på blod, fäster köttstycke vid köttstycke. Man får varken E250 eller E300 på köpet. Svenska äter 3,6 kilo falukorv per person och år, bara i hemmen.

**DN**

## Var rädd om ryggen

En ny avhandling från Karolinska Institutet visar att patienter med återkommande ländryggsmärta svarar bäst på successiv stegrad träning av muskler som stabiliserar ryggen. Behandlingen har inte bara effekt direkt efter träningsperioden på åtta veckor utan håller i sig även tre år

framåt i tiden.

I en doktorsavhandling har Eva Rasmussen Barr utvärderat effekten av ett övningsprogram för bålmskulaturen, det vill säga de muskler i buken och ryggen som stabiliserar ryggraden.

Resultaten visar att vid utvärdering efter ett och tre år hade de patienter som ge-

nomfört de bålmsstabiliserande övningarna förbättrat sin aktivitetsförmåga, sin fysiska hälsa och tilltro till sin egen förmåga i jämförelse med gruppen som "bara" tog dagliga promenader. Om du har besvär med ryggen, tala med en sjukgymnast om denna träningsform.

**WWW.DOKTORN.COM**

**SÄDESKVARNAR  
FLINGKVARNAR  
JOSPRESSAR  
GRODDAPPARATER  
TORKAPPARATER  
VATTENRENARE  
MJÖLKSRYNINGS-  
KRUOR M.M.**

**KVARNSPECIALISTEN**  
Björnsåsvägen 42  
448 91 Floda  
Tel & fax: 0302-359 79  
Prospekt GRATIS!  
[www.kvarnspecialisten.se](http://www.kvarnspecialisten.se)

Vill Du annonsera i Vegetar, kontakta Gerth Jakobsson, tel 0660-29 99 61 E-post: [gerth.jakobsson@agrenshuset.se](mailto:gerth.jakobsson@agrenshuset.se)

Hos OSS hittar du allt inom ekologiska, biodynamiska livsmedel, hudvård, kosttillskott och ayurvediska produkter. Även postorder.

Välkommen till **Gryningen**

Folkungagatan 68,  
T Medborgarplatsen tel. 08-641 27 12  
Öppet mån - fre 10 - 18 lör 11 - 15

## 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](http://www.hemmakvarnen.se)

Tollros International AB  
08-663 08 89 • 073-053 66 52  
[info@hemmakvarnen.se](mailto:info@hemmakvarnen.se)

## 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, **Agavesirap** med mycket lågt GI (20), **Hampaprotein** och skalade **Hampafrö**. Allt laddat med fytoämnen, nyttiga fettsyror, vitaminer och mineraler.



**Bättre Hälsa AB**  
Tel 08-664 50 33  
[www.vitaminer.nu](http://www.vitaminer.nu)



## Torkade löss gör hjärtat rött

Bland annat på Alla hjärtan dag äter sötsugna mer än 33 miljoner geléhjärtan bara från den största tillverkaren. Men vad är det egentligen man smaskar på? Förutom socker i olika former, vatten, citronsyra och smaktillsatser finns också några animaliska ingredienser.

– Gelatinet kommer vanligtvis från grissvål. Geleringsmedlet agar agar tas fram, för att det geléiga, ur rödalger som är lite slibbiga. Och så har vi färgämnet karmín, för att få fram det röda, från torkade honor av kochenillsköldlöss, säger Evelyn Jansson-Elfberg på Livsmedelsverket.

DN 2010-01-13

# Grisar utfodras med genmodifierad soja

Allt fler svenska grisar får foder med genmodifierad soja. Köttet säljs i butikerna som vanligt utan att konsumenterna får veta något.

Det visar Ekots granskning. Men genmodifierade grödor är omdiskuterade och inte accepterade i mjölk- och kycklingproduktionen i Sverige.

Det är i Brasilien som sojan odlas. Och den genmodifierade sojan vinner allt mer mark.

Den genmodifierade sojan är kritiserad för att öka besprutningen av sojan. Mer bekämpningsmedel har lett till resistent skadeinsekter och ogräs som kräver ännu mer bekämpningsmedel.

Paolo Wilmor Kummel har på sina trettio år som sojabonde märkt skillnaden.

För varje år använder vi mer och mer bekämpningsmedel för att få bukt med sjukdomarna och ogräset, säger Paolo Wilmer Kummel.

I Sverige har den genmodifierade sojan varit sällsynt. Och den är fortfarande bannlyst i den svenska mjölk- och kycklingproduktionen eftersom branschen oroas över att den på sikt kan ha skadliga effekter.

Bland grisbönderna är det nu en förändring på gång. Andelen genmodifierad soja som Lantmännen säljer till de grisproducenter som blandar sitt eget foder har ökat kraftigt. Från 10 till 30 procent på ett år.

SR 2010-03-02

*Vi har hittills satt stopp för genteknik i Sverige och nu gäller det att bevaka denna fråga. Risken för natur- och hälsokatastrof ligger annars nära och det ekologiska jord- och trädgårdsbruket slås ut för all framtid.*

KS

# Att hålla liv i "giftdebatten" är ett måste

**"Utan skatt på konstgödsel riskerar vi mer gift i maten"**

**Naturskyddsföreningen: Vi uppmanar regeringen att riva upp beslutet om att avskaffa skatten på konstgödsel.**

Den giftiga tungmetallen kadmium är en oönskad förorening i konstgödsel och finns idag i livsmedel som vi varken ska eller kan låta bli att äta. Därför är det väsentligt att förhindra spridningen av kadmium.

När regeringen vid årsskiftet tog bort den miljöstyrande skatten på konstgödsel ökar risken för att kadmium hamnar i vår mat. Ett av argumenten för att slopa skatten var att den hämmar svenska lantbrukares konkurrenskraft. Men om de på grund av skatten använder mindre konstgödsel och svenskodlad mat därför innehåller lägre halter av kadmium är det ju en stor konkurrensfördel skrev Svante Axelsson och Emelie Hansson.

*SVF stödjer detta initiativ.*

SVF har jobbat i årtionden mot konstgödsel och giftbesprutning av våra odlingar, och långt innan någon annan organisation vaknade i denna fråga, för biodynamisk – ekologisk odling. Nu måste detta arbete fortsätta! Ty så fort det blir lite stiltje kring dessa frågor så passar giftindustrin och de som stödjer dem att flytta fram sina positioner hos myndigheter och politiker.



Ett stort och varmt tack för alla gåvor till föreningen hittills under 2010.  
SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN

## Gullnäsgården **UNGDOMSLÄGER** v.32, 8 - 14/8-2010 - Strömstad - Tjärnö

En rolig vecka där vi träffar nya vänner, umgås och gör kul skärgårdsaktiviteter. Vi lagar den vegetariska maten tillsammans. Självkostnadspris. Veckan är för dig som är 14-25 år. Föräldrar och syskon är även välkomna och är ett stöd i bakgrunden. I år planerar några ungdomar från Spanien och ev. England att komma.

[www.gullnas.nu](http://www.gullnas.nu)



## Biodlare uppmanas till miljöbrott

Biodlarna reagerar starkt mot försöksodlingar av genmodifierade organismer, GMO. Deras bin sprider pollen från GMO-grödor utan att de själva är medvetna om det.

I Sverige fanns försöksodlingar av genmodifierade organismer, GMO, i 55 kommuner förra året.

I Västra Götalands län fanns odlingar i Vara, Skara och Lidköping under 2009. Men i år vet ingen än var nya odlingar kommer att finnas.

Angående säkerhetsavståndet till försöksodlingar av genmodifierade organismer säger Staffan Eklöf på Jordbruksverket att det finns regler för avståndet till andra grödor. Men inga regler för säkerhetsavstånd till biodlare.

– Mina bin borde inte vara inom fem kilometer till en mil från de här grödorna, i alla fall inte om jag ska känna mig trygg med att jag saluför en korrekt produkt, säger Ann-Charlotte Berntsson. [www.sr.se](http://www.sr.se)

SVF

**Förbjud GMO i hela Sverige!!**

## Motion räcker inte till om man sitter för mycket

Att en stillasittande och passiv livsstil, med lite eller ingen motion, inte är hälsosam, är känt sedan tidigare. Men nu visar ny svensk forskning att långvarigt stillasittande i sig kan vara farligt, även för den som ibland ägnar sig åt måttlig eller medelintensiv motion.

SR

## Ny studie

Raska promenader hjälper – men två av tre får för lite motion.

Den som vill hålla vikten livet ut bör röra på sig minst sextio minuter om dagen. Ett par raska promenader räcker, visar en ny studie vid Harvard Medical School i USA. Men bara drygt var tredje svensk rör sig tillräckligt.

Så kan du göra för att hålla vikten (enl.studien) vid normal vikt.

Promenera raskt eller cykla i lugnt tempo i trettio minuter om dagen för att minska risken för bl.a. hjärt-kärlsjukdom.

Öka till sextio minuter om du vill hålla vikten på lång sikt utan att dra ner på maten.



## Falsk bild av brasilianskt importkött

Boskap som går fritt och äter gräs, så framställs ofta produktionen av det importerade brasilianska nötköttet. Ekots granskning visar på en annan verklighet.

Många av djuren hålls i trånga fallor och äter energifoder eller betar på mark besprutad av bekämpningsmedel som är förbjudna i Sverige och många länder.

Vi är på en boskapsranch mitt i Brasilien. Det vi ser är så långt ifrån naturliga gröna betesängar som man kan komma. I en trång fålla klafsar boskapen runt i brun geggig sörja.

De trängs kring blå plastkar fyllda med kasserade makaroner och soja. Marken är helt söndertrampad. Vissa av korna står upp till knäna i geggan.

Det här är inte det enda problemet med den allt intensivare boskapskötseln i Brasilien. Ekots granskning visar att starka och i Sverige förbjudna bekämpningsmedel används för att hålla betesmarkerna rena från buskar och ogräs.

På en grönskande äng i Brasilien står en ko och tittar på oss. Allt ser väldigt naturligt och idylliskt ut. I verkligheten har ängen kommit till genom att man har hållt på en kemikalie som kallas för 24D. Det är en väldigt stark kemikalie som dödar alla växter med blad som till exempel träd. Det är därför ängen är så jämn och fin.

Det används också fler starka växtgifter som till exempel Parakvat, ett av världens farligaste bekämpningsmedel enligt svenska kemikalieinspektionen.

SR 2010-03-07

# Många dör i onödan av biverkningar

Om läkare bättre kontrollerade vilka läkemedel som patienter får skulle 400 dödsfall varje år kunna undvikas. Det visar två studier i sjukvården om biverkningar av läkemedel.

De har fått läkemedel som man inte borde använda om man till exempel har haft tidigare sjukdomar, säger Katja Hakkarainen, doktorand vid Nordiska Högskolan för Folkhälsovetenskap i Göteborg.

Flera studier har visat att läkemedelsbiverkningar som är direkt dödande är ganska vanliga i vården, men hur många dödsfall som med enkla medel hade kunnat undvikas har hittills varit okänt.

Utöver de 400 dödsfall som hade kunnat undvikas varje år hade också vart åttonde fall av inrapporterade biverk-

ningar kunnat undvikas om läkare bara hade följt vedertagen praxis och rekommendationer.

– Vi har noterat att patientsäkerhetsarbetet ofta har exkluderat läkemedelsbiverkningar. Vi tror att man kan jobba mycket mer systematiskt med läkemedelsbiverkningar och försöka förhindra förekomsten på olika sätt, säger Staffan Hägg. SR 2010-01-07

SVF har tidigare påpekat de enorma summor som biverkningarna kostar. Kostnaden uppskattas till ca 30 miljarder kronor per år och mycket lidande. Sunt förnuft borde säga de flesta att med FAR Fysisk Aktivitet på Recept och livsstilförändringar skulle i vissa fall ge bättre resultat och inga biverkningar.

Även naturmedel och naturläkemedel ger positiva resultat – med få eller inga biverkningar.

När ska läkemedelsföretagens makt reduceras och de ”naturliga” sunda valen få sin rättmätiga roll inom hälso- och sjukvården i Sverige?

KS



## SVF jobbar för dig och alla vegetarianer. Nedan kan du se våra senaste skrivelser.

*Till Hälsans kök 2009-02-15*

### Angående vegetariska varmrätter

Vi vill inledningsvis markera hur viktiga och värdefulla era varmrätter är för vegetarianer i Sverige. De är uppskattade bland våra medlemmar och andra intressenter som provar vegetarisk mat.

Vår förhoppning är därför att ni lanserar en informationsskrift för att ge konsumenterna en större möjlighet att hitta och prova era varmrätter. Det är viktigt att göra konkret reklam med provsmalning och rabatterbudanden i bland annat ICA och Coop. Detta blir uppskattat bland vegetarianer då köttprodukter tyvärr har ständiga rabatterbudanden.

För veganer vore det värdefullt om det fanns varmrätter utan äggvita eller äggvitepulver. Andra önskemål som blir mer och mer aktuella är ekologiska produkter och om möjligt reducerad saltmängd i varmrätterna.

Det är än viktigare framöver att följa denna trend som är viktig vid det vegetariska varmrättsvalet att konsumenterna får varmrätter av högsta kvalitet. Detta är viktigt för folkhälsan.

Vi skulle uppskatta om ni övervägde våra synpunkter och att vi på sikt kan informera våra medlemmar och allmänheten om

ett bredare ekologiskt sortiment med eventuellt mindre mängd salt.

*Och SVF har fått ett svar i positiv anda:*

Det var väldigt intressant att höra era synpunkter kring våra produkter. Vi funderar på en broschyr, antingen nu eller i september.

Vi gör med jämna mellanrum försök att ta bort äggvitepulvret i våra produkter men har fortfarande inte lyckats hitta ett substitut som ger lika bra konsistens. Vi vill inte tumma på den höga kvaliteten i produkterna och vill därför vänta med att lansera äggfritt till vi tycker att produkterna är tillräckligt bra.

Ekologiskt är i alla högsta grad aktuellt och det är ett viktigt steg mot ett hållbart samhälle. Hälsans kök lanserade 2008 en ekologisk Grönsaksburgare och vi hoppas kunna lansera fler ekologiska produkter längre fram.

Saltmängden är en viktig fråga och det är något vi tittar mycket på när vi lanserar nyheter. Längre fram kommer vi också att se över existerande sortiment för att se om vi kan minska på saltet utan att smaken blir lidande.

*Till Nutana 2010-01-29*

### Angående Nuttolene

Vi vill nu framföra några synpunkter angående Nuttolene som är en bra produkt men för lite känd. Många och alltfler inriktar sig på ekologiska produkter i sitt hushåll och då vore det bra om ni kunde eftersträva en ekologisk variant eller byta helt till ekologisk Nuttolene. Risken är att den på sikt annars försvinner då även alltfler butiker inriktar sig på endast ekologiska varor.

Även saltmängden kan omprövas. Vi äter tyvärr för mycket salt per dag.

Vi skulle uppskatta om ni övervägde våra synpunkter och att vi på sikt kan informera våra medlemmar och allmänheten om en ekologisk Nuttolene med eventuellt mindre saltmängd.

*Och SVF har fått som svar:*

Tak for din henvendelse og interesse for Nutana produkter.

Vi har ingen aktuelle planer for at gøre Nuttolene økologisk eller skære ned på saltindholdet, men forslaget vil indgå som inspiration i vores produktudviklingsarbejde.

# SVF skriver:Till Regeringen Maria Larsson 2010-01-25

## Den nya "salttrends" – en fara för folkhälsan

**Under årtionden har Svenska Vegetariska Föreningen påpekat riskerna med vårt stora saltintag. Myndigheterna har legat lågt i denna fråga tills WHO gick ut och rekommenderade en minskning av saltet i våra livsmedel. De ansåg att 6 gram salt per dygn var maxgränsen. Enligt SVFs uppfattning är även detta för högt. Under senare år har även Livsmedelsverket tagit upp saltfrågan och påpekat att saltintaget bör minska. Trots detta så har producenterna "smugit" in salt i nya produkter.**

Nu kommer det nya studier som varnar för ett för högt saltintag. I december 2009 tog DN (2009-12-21) upp denna fråga.

Många unga män går en säker blodtrycksmedicinering till mötes. Deras saltintag är mer än dubbelt så högt som rekommenderat, visar en ny studie. Och det gäller även killar som inte använder saltkaret i tid och otid.

Resultatet är alarmerande, menar Lena Hulthén, professor i klinisk nutrition vid Sahlgrenska akademien. Männens saltintag ligger mer än dubbelt så högt som den nivå världshälsoorganisationen WHO rekommenderar.

Vad händer med killarna om 10–20 år?  
- Det här är helt klart blodtryckshöjande, så då får man sätta in läkemedel.

*Kroppen och njurarnas förmåga att ta hand om saltöverskottet försämras med åren.* På sikt hotas alltså många av hjärt- och kärlsjukdomar, samtidigt som livsmedelstillverkarna enligt Lena Hultén skyndar allt för långsamt. Lyhörtheten finns men det händer för lite, menar hon.

Enligt Livsmedelsverket kommer två tredjedelar av det salt vi får i oss från färdiga produkter som pizzor och pytt, men också bröd och flingor.

SVF har tidigare påpekat att det är för mycket salt i många produkter.

*Johan Saxon och senare Are Waerland varnade för saltet som en stor hälsofara och visade på att det finns tillräckligt med salt i den laktovegetariska kosten. (ca 4 gram per dygn)*

SVF anser att denna fråga måste prioriteras i forskningen och att saltfrågan tas upp mer inom folkhälsoarbetet.

Det är dags att komplettera FAR (Fysisk aktivitet på recept) med någon form av MOR – Matordning på recept. Detta särskilt nu när producenterna sätter till salt i produkter som barn och unga kan äta som "naturgodis".

*Det mest "vansinniga" för närvarande är t.ex. att nötter saltas i allt större utsträck-*



*ning. Förr var det "bara" jordnötter men nu har även cashewnötter, mandlar, solroskärnor med fler produkter börjat saltas. Livsmedelstillverkarna går tvärsenot Folkhälsoinstitutets och våra intentioner. Läkemedelsföretagen jublar säkert över möjligheten att få sälja mer mediciner, t.ex. de blodtryckssänkande.*

Svenska Vegetariska Föreningen anhöll hos Socialdepartementet om bl. a om att dels initiera ökad forskning kring saltets roll för sjukdomsutvecklingen bland annat inom hjärt- kärl- och reumatiska sjukdomar  
att initiera frågan om att minska eller ta bort saltet i många produkter

## Från Jordbruksdepartementet kom följande svar:

Ni anhåller i ert brev om att Regeringen ska ge berörda myndigheter i uppdrag att dels verka för att konsumenterna ska känna sig trygga med svensk mat, dels att trädgårdsnäringsen ges utvecklingsmöjlighet i Sverige i framtiden.

Regeringen har senast i regleringsbrevet till Livsmedelsverket och Jordbruksverket för 2010 gett dessa båda myndigheter olika uppgifter och uppdrag som berör er anhängan.

Livsmedelsverkets märkningssymbol

nyckelhålet är till för att hjälpa konsumenterna att hitta de hälsosammare alternativen.

Nyckelhålmärkta livsmedel är magrare och innehåller mindre socker och salt men mer fibrer än andra livsmedel av samma typ.

Ni tar även upp innehållsdeklaration på livsmedel som många gånger är både liten till storleken och svår att förstå. För närvarande pågår ett arbete inom EU beträffande information till konsument där man

bland annat diskuterar storleken på texten till innehållsdeklarationerna.

Beträffande trädgårdsnäringsen i Sverige så omfattas den på samma sätt som jordbruket av en mängd olika företagsstöd, bland annat ett startstöd. Information om dessa stöd finns på Jordbruksverket hemsida [www.sjv.se](http://www.sjv.se) eller hos länsstyrelsen i ert län. Länsstyrelserna arrangerar och samordnar en rad olika aktiviteter. Målgruppen för dessa aktiviteter är jordbrukare och andra företagare som är aktiva på landsbygden.