



VEGETAR

Hälsofrämjaren



Nr 2 | 2014 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-



Friluftsliv med naturens skafferi och mer grönt på tallriken

IPCC varnar: Klimathotet förvärras

De allvarliga effekterna av klimatförändringen blir allt tydligare. Samhällen och ekosystem kommer att drabbas av fler extrema väderhändelser, torka och översvämningar. Den slutsatsen dras i den senaste delrapporten från FN:s klimatpanel (IPCC). Rapporten, som presenteras i Yokohama i Japan, har författats av 309 ledande forskare från 70 länder.

Slutsatserna i rapporten är i hög grad desamma som i den förra stora utvärderingen från IPCC för sju år sedan.

Samma dag står följande: Matvanor hot mot klimatmålen. Kor kan bli framtidens stora miljöbovar. Produktionen av kött och mjölk genererar mycket växthusgaser. Ändras inte våra matvanor kan utsläppen bli så stora att de riskerar FN:s klimatmål.

Enligt Hälsorörelsens uppfattning måste politikerna våga ta i dessa frågor och skrev nyligen bl.a.

Klimatförändringarna har blivit ett vardagshot för unga, visar en ny undersökning. Oron för klimatfrågan har redan fått nästan hälften av de unga att ändra sitt beteende enligt undersökningen. Nästan 40 procent säger sig kunna offra en resa till Thailand eller inte shoppa kläder på ett år för att minska sin klimatpåverkan. Politikerna ignorerar det och fattar inte beslut som gynnar framtiden, skriver bland andra naturfotografen Mattias Klum och meteorologen Pär Holmgren.

Undersökningen visar att en majoritet - 63

procent - inte tycker att politikerna gör vad de kan för att förhindra uppvärmningen.

Klimatförändringarna är utan tvekan det största hotet som vår värld står inför, med helt enorma konsekvenser för kommande generationer. Redan vid en medeltemperaturökning på 2 grader skulle vi se en stor negativ påverkan på vår planet. Politikerna ignorerar detta faktum och fattar inte de beslut som behövs. Det finns konkreta åtgärder att ta till för att skapa en bättre framtid. Det vore fullt tekniskt och ekonomiskt möjligt att redan nu ta beslut på 100 procent förnybar elproduktion till år 2030 och 100 procent förnybar energi till år 2050.

80 procent av Sveriges unga oroar sig för hur klimatförändringarna kommer att påverka deras och världens framtid, enligt en ny undersökning gjord av Cint (baseras på 1000 respondenter 15-25 år), på uppdrag av Världsnaturfonden WWF. Var fjärde ung får ont i magen eller känner sig olycklig när de tänker på klimatförändringarna och över hälften tänker på klimatförändringarna någon gång i veckan eller oftare. Detta är skrämmande och kräver åtgärder nu.

Livsmedelsverket (SLV), Jordbruksverket (JV) och Naturvårdsverket (NV) och helt nyligen Riksgälden har uttalat sig i klimatfrågan. I en gemensam rapport tar SLV, JV och NV klart ställning för en kostförändring (i linje med Hälsorörelsens rekommendationer). De skriver bl.a:

Det finns mycket man kan göra för att minska matens miljöpåverkan:

Minska på mängden kött, ät i stället mer vegetabilier. Prova att byta ut några rätter av nöt, lamm, gris eller kyckling i veckan mot vegetariska rätter eller minska på köttportionen.

Välj fisk som är fiskad eller odlad på ett hållbart sätt, till exempel miljömärkt fisk.

Välj frukt och grönt som tål att lagras, till exempel grova grönsaker, och välj känsliga frukter och grönsaker efter säsong.

Dra ner på godis, läsk, bakverk och snacks - de påverkar miljön men utan att bidra med så mycket näring.

Minska svinnet - förvara maten rätt, planera dina inköp och ta hand om rester.

Detta är helt i linje med Hälsorörelsens krav "att ta små hälso- och klimatsteg i vardagen" (enl. ovan) och att välja "Mer frukt och grönt", mer vegetariskt på tallriken.

Hälsorörelsen kräver att Regeringen ger vederbörande myndigheter i uppdrag att med utgångspunkt från Hälsorörelsens intentioner och med stöd av SLV, JV och NV: s rapporter; att klimatfrågan fr.o.m. 2014 blir en högt prioriterad fråga:

att matfrågan får större betydelse i klimatarbetet,

att den "glömda frågan: "Hela Sverige ska leva", lyfts upp och involveras i klimatarbetet för ekologisk odling och sunda friluftsmarker och för naturens skafferier.



Gröna alger

- Spirulina
- Chlorella
- Pulver och tabletter
- EKO - certifierade

Recept på spirulina-drink på www.lindrooshalsa.se



Pumpaströolja

- God nötköttig smak
- Österrikisk specialitet
- Hög halt fleromättat fett
- Ekologisk



Grattis Alf till fyllda 90 år!

- Ge kroppen en bra start på dagen
- EKO - KRAV
- Fri från sädeslag



Gott hårt tunnbröd

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



Fråga efter produkterna i din hälsobutik **LiNDROOS** www.lindrooshalsa.se • 019-331510

Vegoforum 22 februari 2014

Temat för Vegoforum 2014 var VÄGVAL. Under 2014 blir det både riksdags- och europaparlamentsval. Hur tänker de olika politiska partierna om den ökande köttkonsumtionen och de konsekvenser som den medför för miljö, djur och människor? Är Sverige redo för köttskatt? Hur ställer sig politiker till köttfria dagar i offentlig sektor och andra politiska styrmedel för att minska konsumtionen? Eller är det upp till konsumenten själv att välja?

I matbutiken och vid middagsbordet ställs vi konstant inför olika val. Vad ska ätas idag? Är det dags att införa flera köttfria dagar hemma? Vill jag bli vegetarian eller ta steget från vegetarian till vegan?

Genom Vegoforum 2014 ville man ge ny kunskap och erbjuda ett forum för diskussion inför alla dessa val. Dagen innehöll därför föreläsningar som berörde hälsa, klimat, miljö, djurrätt, politiska styrmedel, odlat kött samt en praktisk workshop.

På Vegoforums utställningsmessa fanns även möjlighet att träffa olika vegoaktörer.

SVF hade eget bord med information om föreningen och del böcker som vi sålde. Vi bjöd på groddar av linser, mungbönor, alf-

alfa och bockhornsklöver och informerade om vad som händer när vi groddar frön och baljväxter. Vi vårt bord arbetade Elsy Olofsson, Linda Mathiasson och Ewa Sangwall.

Bland utställarna märktes ANAMMA som numera har bara veganska produkter. info@anamma.se, KLIMATAKTION - en folkrörelse för klimatet. www.klimataktion.se, Djurens rätt www.djurensratt.se, VEGANFÖRENINGEN www.vegan.se, GRÖNA KASSEN som levererar färdigplanerade middagskassar direkt till din dörr, www.gronakassen.se " carl.houbaer@gronakassen.se" www.gronakassen.se, carl.houbaer@gronakassen.se, 08-446 07 11, 070-472 75 98.

Handelsavtal kan sätta miljöskyddet ur spel

Under den rubriken skrev Carl Schlyter och Kew Nordqvist (MP) bl.a: Bakom slutna dörrar pågår förhandlingar om ett handelsavtal mellan EU och USA, det kan bl.a. leda till att amerikanska företag kan stämma EU-länder om de t.ex. skärper miljölagstiftningen.

Avtalsförhandlingarna inleddes under 2013 och väntas vara klara i slutet av 2014. Kommerkollegiums studie visar, att den största potentialen ligger i att andra hinder än tullar minskar, exempelvis regler och standarder, eftersom tullarna i utgångsläget redan är ganska låga.

Är det detta vi vill göra möjligt?

Tobaksjätten Philip Morris har stämt regeringarna i Uruguay och Australien. Ländernas krav på varningar på cigarettpaketen, en produkt som årligen dödar 700 000 människor bara i EU, sägs inkräkta på bolagets utrymme för marknadsföring.

Ett amerikanskt företag kräver regeringen i Kanada på 250 miljoner dollar. Skälet: Uteblivna framtida vinster, eftersom provinsen Quebec inte tillåter utvinning av skiffergas genom den för miljön fullständigt katastrofala frackingmetoden.

Avtalet, Transatlantic Trade and Investment Partnership (TTIP), skulle bland annat kunna leda till att amerikanska företag får rätt att stämma EU-länder, däribland Sverige, för förändrade villkor som försämrar vinstmöjligheterna, exempelvis stärkt miljöskyddslagstiftning.

I det kritiserade Actaavtalet ser USA den svenska regeringen som en viktig allierad för att driva igenom ett så långtgående och för industrin gynnsamt avtal som möjligt. Ett avtal som i första hand gynnar storföretagen - inte medborgarna.

Risken att bli stämmd inför en sluten panel kan hämma länder - eller, som det nu blir,

hindra EU - från att införa regler till skydd för folkhälsa, miljö och konsumenter.

Det får inte ske.

Hälsorörelsen, som krävt och kräver flera restriktioner mot tobak och som ställer krav på kraftfulla insatser inom folkhälsoarbetet och för bättre miljö samt krävt att konsument- och miljöhälsan sätts före storföretagens vinstintressen kan inte acceptera möjligheter för företagen att stämma länder enligt ovan. Ett ev. avtal skall gynna medborgarna i alla länder inte industrin, inom dessa områden. Det är tydligen viktigt att läsa på var politikerna står i olika frågor inför EU-valet i vår.

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

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

Ansvarig utgivare: Kurt Svedros

Riksförbundet

Hälsofrämjandet (RHF)

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm

08-643 05 04

info@halsoframjandet.se

www.halsoframjandet.se

Följ oss på facebook

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



Läkare för framtiden

SAXAT FRÅN LÄKARE FÖR FRAMTIDENS HEMSIDA (WWW.LAKAREFORFRAMTIDEN.SE)

Läkare för framtiden - lanserar en ny tallriksmodell



Läs om den nya tallriksmodellen
The Power Plate

För att illustrera en optimal kost för hälsa använder vi oss av "The Power Plate", en tallriksmodell som är utarbetad av Physicians Committee for Responsible Medicine.

Vi har medvetet använt samma färger i våra diagram ovan för att representera olika livsmedel. Röd färg är frukter, bär, nötter och frön. Gul färg är fullkornsprodukter, blå är baljväxter (bönor och ärtor) och grön är grönsaker. Denna kost består alltså endast av dessa produkter. Du gör nu ditt yttersta för att helt undvika kött, kyckling, fisk, skaldjur, ägg, mjölkprodukter, socker och vitt mjöl. Försök även begränsa ditt intag av vegetabiliska oljor.

Hälsovinster av att välja den här kosten är först och främst stora. De flesta människor som går över till denna kost beskriver ett stort lyft i välmående. Mer energi och större ork är vanligt. Småkrämpor som förstoppning, allergi, hudproblem och frekventa förkylningar går i regel tillbaka och försvinner ibland helt. Smärttillstånd som huvudvärk, mensvärk och diffus kroppsvärk lindras i regel. Människor med kroniska sjukdomar ser ofta att dessa utvecklas i mer gynnsam riktning och ibland går de även tillbaka och bot uppnås. Detta är visat i kliniska studier. Du kan läsa mer om det i våra fördjupningsavsnitt under respektive sjukdom men nämns kan hjärtkärlsjukdom, låggradig cancer, diabetes, reumatoid artrit m fl. Variation är också viktigt för att nå optimal effekt på hälsan. I Sverige dominerar vårt grönsaksintag av potatis, isbergssallad och tomat. Se till att öka antalet livsmedel i respektive grupp. Vad gäller grönsaker finns det mycket forskning som visar extra gynnsam effekt av grönsaker som grönkål, spenat, broccoli, blomkål, vitkål, rödkål, fänkål, olika salladsblad, purjolök, rödlök, gul lök, vitlök, paprika, morötter, rädisor mm. Vad gäller frukter dominerar banan och äpplen i Sverige. Lägg gärna till alla frukter

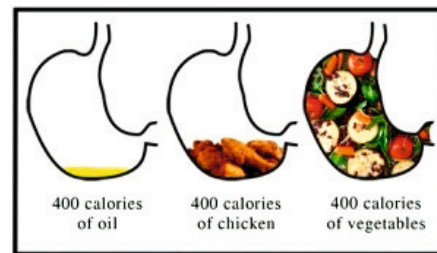
ter du hittar i affären och ät olika bär, nötter och frön någon gång per dag. Utbudet av olika fullkornsprodukter har ökat senaste åren. Fortfarande dominerar vete vårt intag. Lägg gärna till quinoa, havre, råg, korn, majs, bovete, kamut, amaranth, teff, spält och olika rissorter. Variera gärna mellan veckans måltider. Baljväxter är idag lätta att hitta i alla livsmedelsbutiker. Som exempel kan nämnas sojabönor, kikärter, gula ärtor, svarta bönor, bondbönor, pintobönor, edamamebönor, adzukibönor, favabönor, borlottibönor mm. Välj i första hand hela bönor eller minimalt processade produkter som tofu och tempeh. Krydda gärna maten rikligt då många kryddor innehåller höga halter av nyttiga näringsämnen. En väl kryddad mat gör också att du inte behöver salta maten lika mycket. Gör gärna en vana av att tillsätta salt vid matbordet i stället för att salta under matlagningen.

Kontakta "Läkare för framtiden", info@lakareforframtiden.se

Intressant illustration - 400 kalorier

Överviktiga som går över till denna kost ser i regel sin vikt gå ned i en rasande takt. Inom ett år uppnår de flesta sin idealvikt. Bilden här ovan till höger visar tydligt varför så är fallet. En kost enbart bestående av hela vegetabilier utan industriell behandling har en mycket lägre kaloritetätthet än svensk normalkost. Om du ska få i dig samma kalorimängd du är van vid måste du därför öka mängden mat du äter. De flesta hamnar ändå något lägre i kalorimängd än vad de ätit tidigare trots att de äter så magen står i fyra hörn och njuter en behaglig mättnad hela dygnet. Viktnedgången avtar i regel när man närmar sig sin idealvikt. För den som inte är överviktig eller har svårt att få i sig nog med energi rekommenderar vi att man ökar andelen i maten av fullkornsprodukter, nötter och torkad frukt.

Totalt insjuknar cirka 120 000 personer i



Sverige årligen i antingen hjärtinfarkt, diabetes typ 2 eller cancer. Om vi tänker oss att hela Sveriges befolkning skulle äta denna kost skulle förekomsten av dessa sjukdomar se helt annorlunda ut. Cancerinsjuknande och diabetes skulle på sikt minska till en bråkdel av idag. Hjärtkärlsjukdomar skulle mer eller mindre försvinna och förekomst av diverse småkrämpor skulle minska

VEGETARISKT

DN uppmärksammar Läkartidningens temaartikel om vegetarisk mat för barn. Publicerad 2014-03-15



Läkare för framtiden



Dean Ornish och Bill Clinton.

December 1998 publicerades Dean Ornish studie i Journal of American Medical Association. 48 patienter med måttlig till svår hjärtkärlsjukdom randomiserades till att antingen leva som vanligt eller att genomgå intervention i form av måttlig motion samt att inta en vegetarisk kost med låg fetthalt. I samband med start av studien och efter fem år gjordes kranskärlsröntgen för att mäta graden av förträngning i kranskärlen. I kontrollgruppen såg man att förträngningarna ökade med i snitt 28% och i interventionsgruppen såg man att förträngningarna minskade med i snitt 8%. Antalet hjärtincidenter, dvs. hjärtinfarkter och kärlkrampsepisoder med sjukhusinläggning var 60% färre i interventionsgruppen. Man kunde även se ett tydligt samband mellan följsamhet till föreskriven kost och förbättring, dvs. ju mer vegetariskt och fettsnålt patienterna åt, desto mer gick deras sjukdom tillbaka. Bill Clinton prövade denna kost och blev ambassadör för detta sätt att leva. Läs mer: www.lakarefor-framtiden.se Bilderna till höger visar resultaten

Behandla och vända förloppet på hjärtkärlsjukdom

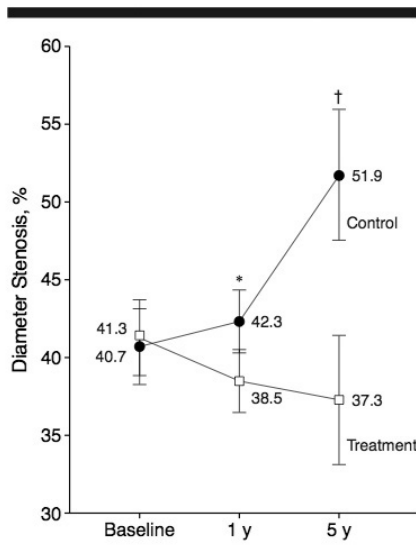


Figure 1.—Mean percentage diameter stenosis in treatment and control groups at baseline, 1 year, and 5 years. Error bars represent SEM; asterisk, $P = .02$ by between-group 2-tailed test; dagger, $P = .001$ by between-group 2-tailed test.

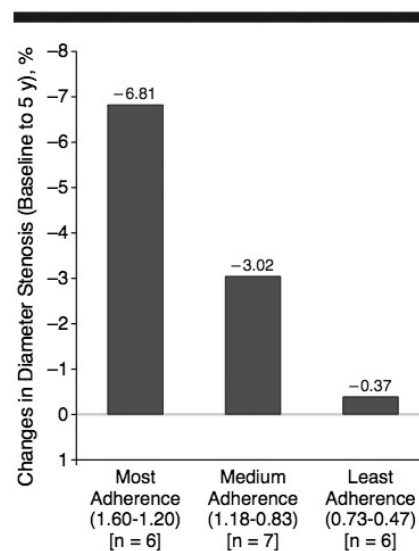


Figure 2.—Changes in percentage diameter stenosis by 5-year adherence tertiles for the experimental group.

BRA ÄVEN FÖR BARN!

Även små barn kan äta helt vegetarisk mat. Även veganskt funkar bra - om man som förälder är medveten om vilka brister som kan uppstå och att man äter vitamin B12.

Det är ingen fara för barn att inte äta kött. Tvärtom, tycker nutritionisten Åsa Strindlund och dietisten Sara Ask, (i en artikel i Läkartidningen). - Framför allt eftersom vegetarianer som grupp visar sig ha minskad risk för många kroniska sjukdomar, som hjärtsjukdom, typ två diabetes och vissa cancerformer, säger Åsa Strindlund. En förklaring är att vegetarianer oftast äter mycket frukt, grönsaker, fullkornsprodukter, nötter och baljväxter, vilket innehåller ämnen som gör att riskerna minskar. En annan är att vegetarianer är mindre överviktiga.

Det finns skäl även för barn att äta vegetariskt.

- De kroniska sjukdomarna utvecklas under lång tid, att redan i yngre år övergå till en hälsosam kosthållning har skyddande effekt för hälsa senare i livet, säger Strindlund.

Det finns några risker man ska vara medveten om som förälder, påpekar hon.

- Äter man inte fisk riskerar man att få i sig mindre av omega-3-fettsyror och D-vitamin. Vitamin B12 är absolut nödvändigt att ta som tillskott för veganer, säger hon. B12-brist kan leda till anemi, blodbrist.

Om man som förälder vill ge vegansk eller vegetarisk mat till sitt barn ska den inte vara för fiberrik och fettsnål. - Det kommer ändå in

så mycket fibrer när man äter baljväxter och grönsaker. Man ska också erbjuda vegetariska proteinkällor vid flera av dagens måltider, säger hon.

Livsmedelsverket uppmanar både barn och vuxna att äta mer vegetariskt, säger Åsa Brugård Konde, nutritionist.

- Det som är viktigt när man börjar ta bort livsmedelsgrupper ur den vanliga kosten är att man måste ersätta dem. Det gör man med bönor, linser eller ärtor - den typen av mat.

Kan man säga att vegetarisk mat är bra för barn?

- Ja, om den är bra sammansatt, säger Åsa Brugård Konde.





Läkare för framtiden

"Läkarföreningen för framtiden" – en aktiv aktör för bättre matvanor

(BL.A. MED EN DEBATTARTIKEL I DN)

"Vi styrs i dag in i hälsovådliga kostvanor. Nyttig mat är dyrare än onyttig. Bara 16 procent av vårt kaloriintag är hälsobringande. Bättre kostval skulle kunna minska folksjukdomar som stroke, cancer och diabetes drastiskt. Därför bör hälsosam mat momsbefrias och subventioneras, skriver tio läkare.

När politiska åtgärder för att främja hälsosammare kostval diskuteras är det en invändning som ofta återkommer: "Det är inte rätt att inskränka vår valfrihet på detta område. Vad vi äter är starkt sammankopplat med vår integritet och identitet". Att någon utifrån skulle vilja påverka detta val är därför helt naturligt en motbudande tanke.

Faktum är dock att vi redan i dag blir utsatta för en flodvåg av information och styrmedel som påverkar våra kostval. Tyvärr är dessa krafter nästan uteslutande sådana som driver vår konsumtion mot ett mer ohälsosamt kostmönster.

Enligt Jordbruksverkets statistik utgörs 84 procent av vårt genomsnittliga kaloriintag av livsmedel, som kött, grädde, ost, smör, ägg, vitt mjöl, socker, raffinerade fetter, godis, läsk, chips och glass – livsmedel som återkommande lyfts fram som problematiska ur hälsoperspektiv. Bara 16 procent utgörs av livsmedel med hälsobringande effekt som grönsaker, frukter, baljväxter, fullkornsprodukter, bär, nötter och frön.

Vi måste fråga oss: har ett sådant kostmönster verkligen uppstått till följd av våra egna önsknings eller som följd av yttre påverkan? Livsmedelsreklamen dominerar av animaliska och industriellt behandlade produkter. Anledningen till detta är att produktionen av dessa sker i flera led vilket ökar vinstmarginaler och sysselsättning. Olyckligtvis är det just dessa livsmedel som bidrar negativt till vår hälsa. Prissättningen på mat är i dag sådan att det kan bli dyrare att välja hälsosamt. 1000 kilokalorier grönsaker och

rotfrukter kan kosta dubbelt så mycket som samma kalorimängd kött eller fågel. Att välja frukt och bär kan bli tre gånger dyrare än godis och glass per kalorimängd. Ohälsosamma livsmedel är vidare tillgängliga överallt och när som helst på dygnet. Vart vi än vänder oss finns snabbmat, godis och läsk tillhands. Den som vill äta hälsosamt står ofta inför en svår uppgift.

Information om hur våra kostval påverkar vår hälsa och sjukdomsutveckling är begränsad och verkar inte nå ut. Införande av köttfria dagar i våra skolor har på sina ställen mötts av protester från föräldrar som paradoxalt nog oroar sig för barnens hälsa. Detta trots att den köttfria dagen enligt nuvarande kunskapsläge i regel skulle komma att bli den mest hälsosamma i veckan. Insjuknande i folksjukdomar som stroke, cancer och diabetes skulle kunna minska drastiskt med hälsosammare kostval. Att helt utesluta animaliska produkter, raffinerade fetter och snabba kolhydrater ur kosten leder till så låga kolesterolvärden att det inte längre är möjligt att utveckla hjärtkärlsjukdom. En sådan kost har i två oberoende studier till och med visat signifikant tillbakagång av svår hjärtkärlsjukdom under hela uppföljningstiden fem år. Inget läkemedel kan uppnå detta. Om denna typ av kunskap kommit i tillämpning hade mycken sjukdom och för tidig död kunnat förhindras.

Vi som skriver det här har bildat den nya läkarföreningen "Läkare för framtiden" med syfte att sprida kunskap om kostens betydelse för hälsan. Vi vill uppmana våra politiker att ta beslut som avseende våra kostval kan skapa motkrafter till den påverkan som i dag sköljer över oss.

I dag dominerar de krafter som verkar för att vi ska välja livsmedel som ökar vår ohälsa. Dessa krafter bör begränsas och balanseras av bred information så att människors möjligheter att göra informerade kostval förbättras. Annars kommer vi på sikt se en

fortsatt ökning av allvarliga kroniska sjukdomar med ett enormt lidande som följd och ökade ekonomiska påfrestningar på sjukvård och samhälle.

Genom styrmedel på andra områden har stora landvinningar gjorts inom folkhälsoområdet, som minskad rökning och alkoholkonsumtion. Antalet döda och skadade i trafiken och på arbetsplatser har kunnat minska. Sociala normer har förändrats.

Det är dags för våra politiker att nu prioritera folkhälsa och allmänintresse framför kortsiktiga vinstintressen även vad gäller vår livsmedelskonsumtion. Vi föreslår konkret att hälsosamma livsmedel momsbefrias och subventioneras så att alla har råd att äta hälsosamt. Beskatta också ohälsosamma livsmedel så att de bär kostnaderna för den ohälsa de skapar. Begränsa reklamen så att vi slipper höra skräpmatens ständiga lovsång. Ge slutligen våra hälsovårdande myndigheter mer resurser att sprida information om kostens betydelse för hälsa och sjukdom.

David Stenholtz, specialisläkare i onkologi, Pernilla Berg, med dr, nutritionist, Veronica Hedberg, ST-läkare, Emelie Lennartsdotter, läkare, Peter Nygren, professor i onkologi, Ulrika Nykvist, barnpsykiatriker, Jakob Rosén, läkarstuderande, Inga Sjöberg, docent, överläkare i obstetrik och gynekologi, allmänläkare, Yvonne Wettergren, docent i molekylär medicin, Theo Wikström, allmänläkare, Karl-Otto Aly, allmänläkare.

**Bli medlem
i Läkare för framtiden!**

www.

lakareforframtiden.

se



SKOLMATSLYFTET

- ett lyft för skolmaten i Sverige

Under hösten 2013 har Hälsofrämjandet drivit skolmatslyftet. I ett projekt finansierat av Socialstyrelsen har skolpersonal utbildats i hur barn och ungas hälsa och inlärningsförmåga påverkas av skolmaten och fått inspiration att göra förändringar till det bättre. Fakta om skolmaten i dagsläget varvades med information, nyheter och konkreta tips under två kostnadsfria halvdagskurser, ledda av Hälsofrämjandets vice ordförande, matinspiratören Lina Lanestrand. Yrkesgrupper som deltagit har varit bland annat kokkar, arbetsledare, ekonomer och kostchefer samt skolsköterskor.

Inledningsvis berättade Lina om Hälsofrämjandets helhetssyn på hälsa och hur satsningen på skolmaten är en del av förbundets hälsofrämjande mission. Hon delade även med sig av sin egen hälsoresa och hur hon genom sina barns födoämnesöverkänsligheter hittade vägen till hälsa.

Information och praktiska övningar varvades med samtal, enkät och gruppdiskussioner. Deltagarna fick börja med att prata med sina grannar för att bryta isen och knyta kontakter. Deltagarna kom främst från Stockholmsregionen men några hade rest ända från Boden. Bredvid mig satt Karin Wennström en engagerad skolsköterska från Solna som uttryckte oro över maten i hennes skola och den ökande mängden födoämnesintoleranser som istället för att tas på allvar medicineras.

Efter det fick deltagarna svara på en anonym enkät om hur situationen ser ut på deras skola. De diskuterade sinsemellan och fyllde samvetsgrant i svaren på frågor som vad skolan serverar till frukost, om det finns en kostpolicy och vad de tycker att de behöver för att kunna utveckla skolmaten.

Under kursdagarna fokuserades mycket på vikten att laga maten från grunden, dels för att hålla ned kostnaden och på så sätt kunna satsa på bättre råvaror men också för att säkra kvaliteten och få kontroll över vad maten faktiskt innehåller, något som ger ett större inflytande över vad man väljer att servera barnen. Som förebild lyftes Fridaskolorna fram, där har man tagit ett helhetsgrepp på miljö och hälsa. Bland annat har andelen ekologiska och närproducerade varor ökat och en övergripande miljöpolicy tagits fram som täcker allt från valet av rengöringsmedel, källsortering till energi- och vattenförbrukning.

Även lust och inspiration betonades:

- Om ni kan hålla er lust och inspiration levande kommer det att smitta av sig till barnen, uppmuntrade Lina.

Tips på vad som kan göras för att öka bar-

nens lust att äta grönsaker och annan nyttig mat var att servera grönsakerna som en separat buffé som eleverna möter först i skolmatsalen, något som visat sig ge goda resultat, då det är viktigt att de presenteras på ett smakfullt och aptitligt sätt. Temaveckor med veckans grönsak var ett annat exempel och vegetariska alternativ varje dag ytterligare ett.

Som konkreta exempel bjöds deltagarna på bland annat humus med morotsstavar, bärsmothies och godisbollar gjorda på fröer och torkad frukt under fikapausen.

I ett större sammanhang lyftes vikten av att lära barnen mer om mat och matlagning och integrera det i undervisningen fram. Enligt FN:s barnkonvention har barn rätt till inflytande i alla frågor som rör dem och i en undersökning utförd av Barnombudsmannen har barnen själva uttryckt en vilja att vara med och bestämma mer kring skolmaten.

Deltagarna informerades om Skolmat-Sverige, en satsning som erbjuder utvärdering och uppföljning av skolmåltider samt Hushållningssällskapets projekt Fokus matglädje i skolan. De fick även tips om tävlingarna White guide junior samt Skolmatsgastro - SM i skolmat.

Efter fikapausen, var det dags för en stor gruppövning, deltagarna fick dela in sig i grupper utifrån vilka kriterier som styrde valet av mat i deras skola. Flest anslöt sig till gruppen som menade att det först och främst måste vara gott, näst största gruppen blev kanske föga överraskande den som menade att ekonomi styrde deras val, ingen anslöt sig till näring, fyra slöt upp under rubriken tid och sex personer bildade en egen en grupp som inte kände sig hemma under något av kriterierna. Grupperna ombads ge exempel på hur de olika kriterierna styrde deras val och gruppen som valt tid upplevde att personalnedskärningar gjorde det svårt att hinna lägga ned sin själ i maten. Ekonomigruppen hävdade att upphandlingarna styr vad som

serveras. De som slöt upp under att maten först och främst måste vara god menade att annars äter inte barnen upp och att maten då måste slängas. Som svar på det lyfte Inger Blomqvist, kostekonom från Nynäshamn fram skolans pedagogiska plikt och menade att det var viktigt att barnen får lära sig äta nya saker och att det kan ta tid att lära sig uppskatta nya smaker.

Avslutningsvis fick deltagarna komma med egna förslag på hur man kan öka barnens intresse för grönsaker och frukt, några idéer var bland annat att barnen skulle få vara med och hjälpa till i köket, att väcka barnens nyfikenhet genom att de får klämma och känna och bekanta sig med maten och att vuxna ska äta tillsammans med barnen och föregå med gott exempel. Karin Wennström, den engagerade skolsköterskan från Solna, föreslog en schemaläggning av skollunchen så att den blir ett skolämne.

Med sig hem fick deltagarna förutom förhoppningsvis ny inspiration och användbara råd och tips även recept på det tilltugg de bjudits på under dagen.

NINA TÖRMARK



Tack vare Lina Lanestrands inspirerande föredrag och demonstrationer, blev dessa seminarier en positiv upplevelse för besökarna från olika skolor runt om i Storstockholm.



Nya företag till Rabattguiden

Vi hälsar tre nya företag välkomna till vår Rabattguide.

Butiker:

Green Queen i Malmö som ger 5% i rabatt till våra medlemmar.

Restauranger, Caféer och Catering

Green Queen 10% till våra medlemmar. Nobelv. 30/Simrishamnsg 43, 070-694 53 12, www.greenqueen.eu.

Egenvård:

Reikicentrum i Lidköping som ger 10% rabatt, Fabriksg. 4, 0701-30 44 24, www.reikicentrum.se

Althea Hudv rd och Livsstil i Stockholm som ger 5% i rabatt. Bergsundsg 16, 070-934 92 12, www.althealivsstil.se

Ett varmt tack till dessa tre nya företag för att ni vill stödja Svenska Vegetariska Föreningen och Riksförbundet Hälsofrämjandets verksamhet.

Nu skippar tyskar korven och schnitzeln

Allt fler tyskar skippar korven och schnitzeln. I Tyskland  r var tionde invånare numera vegetarian, och nu är landet ett av de tre länder som leder den vegetariska trenden i Europa, enligt SVT Nyheter.

Enligt svensken Jonas Carp, vars Hamburgbaserade företag säljer färdiga matkassar, syns den gröna vägen tydligt i kundernas beställningar.

- Det g r jättebra. Det  r många som g r över till den vegetariska matkassen. Nu har den till och med gått om den vanliga och intresset bara växer, säger han till SVT. Enligt Jonas Carp g r många över till vegetarisk kost av hälso-, miljö- och etiska skäl efter många skandaler där djur behandlats illa.

Dessutom har det varit en stor prispress på kött vilket lett till att kvaliteten har blivit sämre. Till slut f r folk nog och slutar k pa, säger han.

Trenden uppges även ha satt politiska spår. Inför valet färre året föreslog de gröna att en k ttfri dag skulle införas. Men där tog det stopp - självaste förbundskansler Angela Merkel själv tog ställning mot förslaget.

METRO 2014-03-05



Hälsa!
Andningens
DAG
3 februari

Andningskonferenser samlade "fulla hus" runt om i landet

Söndagen den andra februari i  r anordnades det andningskonferens på sex orter runt om i landet, förutom de tre största städerna även i Karlstad, Gävle och Visby i samband med andningens dag som i  r inföll på en måndag. Det  r andra året i rad som konferensen ordnas, sammanlagt deltog 850 och i Stockholm hade 450 personer samlats i Karolinska institutets Aula medica för att lyssna på och lära sig

mer både teoretiskt och praktiskt om andningens roll för hälsan. På dagordningen i Stockholm stod bland annat föreläsare som Göran Boll, yogalärare och grundare av centret för Medicinsk Yoga, Fahri Saatcioglu, professor i molekylär- och cellbiologi vid universitetet i Oslo samt tandläkare John Flutter, verksam i Australien, som föreläste om ett nytt synsätt på betffel och samband mellan det och andningen.

Under dagen varvades teori och praktik och moderator för dagen Mindfulnessgruppens Gunnar Michanek ledde flera andningsövningar och kortare meditationer mellan de olika programpunkterna.

Årets upplaga bjöd på skilda ämnen inom andningens område, till exempel kom Eva Seilitz, yogasamordnare inom kriminalvården och berättade om hur yoga, meditation och andningsövningar kan fungera som redskap till ökad självkänedom och

bättre hälsa f r interner samt hur det kan bidra till en väg tillbaka.

En annan uppskattad programpunkt var då Anna Frisk talade om andningens utomordentligt viktiga roll vid förlossning. Ett intresse som väcktes när Anna själv skulle föda barn f r första gången. Idag har hennes företag Profylaxgruppen utbildat över 60 000 blivande föräldrar i smärthantering.

Om sina upptäckter rörande andningens betydelse för immunförsvaret och om hur rätt andning och syresättning kan hjälpa även vid cancer berättade professor Faari Saatcioglu.

Men den som fick de flesta att lyfta på ögonbrynen var nog den engelske tandläkaren John Flutter som hävdar att munandning orsakad av ingen eller för kort amning ligger bakom de flesta om inte alla betffel, han visade bilder och redogjorde på ett underhållande sätt f r sin metod att komma till rätta med betffel utan



hjälp av tandställning. Förutom att driva sin praktik åker han även världen runt, föreläser och utbildar tandläkare i sin metod.

Andra föreläsare var Göran Boll vars Mediyoga efter lyckade studier numera även används på flera håll inom v rden, h lsov gledaren Maria Slotte talade om andningen som länk mellan hjärta och hjärna, Sara Emilione, mindfulnessinstrukt r som utvecklade en metod för att sänka stress hos barn kallad MIMY samt andningscoachen Anders Olsson som tillsammans med Hälsofrämjandets Lina Lanestrand varit en av dem som jobbat med att samordna dagens konferens, samtliga föreläsare ställde upp ideellt.

NINA T RMARK



Åtta av tio känner oro för kemikalier i vardagen

Debatten om kemikalier har påverkat oss, åtta av tio känner oro. Graden av oro varierar, hälften är mycket oroliga medan den andra hälften känner lite oro. Nästan alla (90 %) vill kunna göra fler medvetna val. Det visar en undersökning som Coop och Konsumentföreningen Stockholm (KfS) har låtit göra.

KfS, som är en av Coops ägarföreningar, arbetar för att medlemmar och andra konsument ska få den information de vill ha kring kemikalier i varor.

- Kemikaliefrågan är svår, i synnerhet eftersom forskare och andra experter har olika uppfattningar om vad som är farligt. Vår roll är att skapa sans och balans i debatten och försöka reda ut vilka produkter man bör vara försiktig med om man är orolig, säger Louise Ungerth, chef för Konsument & Miljö, KfS.

Sedan ett år tillbaka har Coop en expert som dedikerat arbetar med frågan och företaget har antagit en kemikaliestrategi, berättar Louise König, hållbarhetschef på Coop.

- Det är uppenbart att många känner oro kopplat till kemikalier. Därför känns det bra att vi har jobbat aktivt med frågan i många år och nu investerar i kemikaliefrågorna framåt

med en tydlig strategi. Vi har en viktig roll i att kommunicera, informera och öka kunskapen kring kemikalier kopplat till våra produkter, säger Louise König. (Pressmeddelande från Konsumentföreningen Stockholm den 24 februari 2014).

Se film - Coops medlemmar om kemikalier, (2 min). <https://www.youtube.com/watch?v=EuGAEKQBams>

Läs mer - Undersökningen i sin helhet och en lista med konsumentråd kring kemikalier <http://www.konsumentforeningenstockholm.se/Konsumentkollen/Seminarier/Seminariearkiv/Rad-for-en-giffri-vardag/>

Var tionde ratar kött

Så många som var tionde hoppar över köttet, och antalet vegetarianer har ökat de senaste åren. Men det är skillnad mellan att äta hel- och halvvegetariskt.

Var tionde svensk har nu helt gått över till en vegetarisk kost, enligt en undersökning som Demoskop har gjort på uppdrag av organisationen Djurens Rätt.

6 procent av de 1000 personer som tillfrågats i undersökningen uppger att de är vegetarianer, jämfört med 4 procent i en undersökning som organisationen gjorde 2009.

4 procent av de tillfrågade är veganer, jämfört med 2 procent 2009.

Miljön, den egna hälsan och djurens rättigheter är de starkaste argumenten till att det blir mer grönt på tallriken, enligt undersökningen.

Att äta mer vegetarisk mat är bra av flera skäl, tycker Åsa Brugård Konde, nutritionist på Livsmedelsverket. Men om man går hela vägen och blir vegetarian, måste man tänka på vad som hamnar på tallriken. Eller snarare - vad som inte hamnar på tallriken.

- Tar man bort kött och fisk är det jätteviktigt att äta mycket bönor och linser för att få i sig tillräckligt med järn, zink och selen. Väljer man att äta helt veganskt behöver man ta tillskott med D-vitamin och B12 eller äta berikade produkter, säger hon.

De fem starkaste argumenten för att välja en vegetarisk kost, enligt undersökningen.

1 Om det skulle anses ha lägre miljöpåverkan än annan mat.

2 Om det skulle anses vara hälsosammare än annan mat.

3 Av hänsyn till djuren.

4 Om det vore lättare att hitta bra vegetariska produkter i affären eller på restauranger.

5 Om vegetarisk mat skulle bli billigare.

DAGENS NYHETER 2014-03-24

Denna studie visar att Hälsoförbundet (HR) arbete börjar ge resultat. Allt fler har fått kunskap och förståelse för hur viktig en grön livsstil är både för hälsan och klimatet och att vår livsstil skall ta hänsyn till djur och miljö för att ge barn och barnbarn en möjlighet att leva i god hälsa på en frisk jord. HRs arbete genom skrivelser och uppvaktningar med hjälp av forskare har öppnat ögonen på myndigheterna och förhoppningsvis på sikt på politikerna. HRs seminarier och kurser på bl.a. hälsohemmet Masesgården har varit viktiga för förståelsen för värdet av en sundare livsstil för människors och jordens Hälsa. HR stödjer "Läkare för framtiden" (ny läkarförening) på alla sätt - deras program är helt i linje med HRs arbete. HR kommer att öka samarbetet med dem.

Vi stödjer Hälsoförbundet och dess medlemmar ✨ Hitta vad ni behöver här! ✨ Vi stödjer Hälsoförbundet och dess medlemmar

Du får rabatt hos oss om du är medlem i SVF och Hälsoförbundet

5%

Ayurveda
Baby & Barn
Godis, Choklad och Bars
Hud och Hårvård
Kosttillskott
Livsmedel
Makrobiotik
Rawfood
Rengöring
Ölar, Kryddor och Teer
Övrigt
Fairtrade


Gryningen

Folkungagatan 68
Stockholm
08-641 27 12

www.gryningen.eu

Kosttillskott
anpassade
för vegetarianer
och veganer

Egen svensk tillverkning
helhetshalsa.se

 HELHETSHÅLSA
ett naturligt val

LOOK GOOD • FEEL GOOD

EKOLOGISKT &
annorlunda


Naturligtvis
Stationshuset Hälleks

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

Plamil
CHOKLADEN SOM ALLA KAN ÄTA



www.lifeland.se

Lifeland AB Norrtullsgatan 25A, Stockholm
10 % rabatt för medlemmar
i Svenska Vegetariska Föreningen och Hälsoförbundet

Vi stödjer Hälsoförbundet och dess medlemmar ✨ Hitta vad ni behöver här! ✨ Vi stödjer Hälsoförbundet och dess medlemmar

Kina stoppade genförändrad majs

En myndighet i den kinesiska staden Tianjin upptäckte att amerikansk majs hade en gen som modifierats. Därför stoppades mer än 21 800 ton från att föras in i landet, rapporterar den statliga nyhetsbyrån Nya Kina.

Enligt nyhetsbyrån handlade det om en gen som utvecklats av Syngenta AG och inte är tillåten i Kina.

Sedan november har kinesiska myndigheter stoppat mer än 908 800 ton majs från USA, som är världens största exportör. Spekulationer har gjort gällande att syftet är att hindra lågprisimport, men myndigheterna har sagt att det handlar om att följa det kinesiska regelverket om genetiskt modifierade organismer (GMO).

Nu har många firmor, som har tillstånd att importera majs, i stället börjat att vända sig till leverantörer i Thailand och Ukraina.

SVD 2014-03-25



Svenska äpplen

Ett äpple från Nya Zeeland är sju gånger mer belastande på miljön jämfört med ett svenskt äpple. Dessutom är skalet på svenska vinteräpplen laddat med bland annat quercertin, som är en stark antioxidant. Ta ansvar för din kropp och för vår miljö – ett enkelt val i butiken gör skillnad.

HEMMETS JOURNAL NR 7-2014

Utbildningar och kurser

Nordiskt Näringscenter erbjuder både nybörjarkurser och vidareutbildningar inom kost och näring.

- **Andningskonsult.** Syre är kroppens viktigaste näringsämne. Under den här ettåriga utbildningen i tillämpad psykofysiologi och biofeedback lär du dig viktiga komplement till kost- och näringsterapi. Utbildningen leds av Anders Lönedal. *Utbildningen inleds 15-16 september.*
- **2-årig utbildning till Kost- och Näringsterapeut.** En kvalificerad utbildning för dig som vill arbeta med kost och näring. Det går även att läsa enstaka kurser för dig som vill komplettera och uppgradera din utbildning. *Utbildningen inleds 27-28 september.*
- **Örtmedicin.** Utbildning i fem steg med Lisa Kock inleds 6-7 december.
- **Kortare kurser och seminarier.**
- **Distanskurser.** Flera av våra kurser kan läsas på distans.

**Nordiskt
Näringscenter**

Box 4026
128 04 Bagarmossen
info@naringscenter.se
www.naringscenter.se
08-559 24 170

Lurendrejeri – ett bland många – Peruanisk sparris såldes som svensk!

Det är svårt att vara en medveten konsument, men det gäller att ha kunskap och fråga när man handlar. Försäljarna på Hötorget annonserade ut svensk sparris redan nu. Men när TV kocken Niklas Ekstedt gick förbi så avslöjade han bluffen. "Icke sa Nicke", - jag smakade på sparrisen och den var inte svensk. Den var skitäcklig. Jag såg skyltarna, med svensk sparris, men frågade ändå vad sparrisen kom ifrån. De svarade växthus på Gotland. Då blev jag lite osäker, men ringde min sparrisexpert så svarade han att det var helt omöjligt att få tag i svensk sparris nu. Den kommer först i slutet av april. Ytterligare ett försök att lura konsumenterna. Det är dags att skärpa kontrollen av alla livsmedel nu.

METRO 27/3-14



Mer konsumtion – hot mot klimatet

Hälsorörelsen har under året varnat för experternas recept för att få fart på Sverige – mer konsumtion. Nu kommer svaret: Den årliga forskningsrapporten från miljöforskningsinstitutet Worldwatch institute visar att genomsnittsammerikanske konsumerar mer än sin kroppsvikt (många är tunga där) i produkter varje dag – och att den kulturen sprider sig över världen. Den växande medelklassen i Kina och Indien vill också konsumera (och tittar då på amerikansk konsumtion). Trots att konsumtionssamhällets onda spiral kan få förödande konsekvenser för klimatet, så blundar politikerna i världen för allvaret i klimatfrågan. Barn och barnbarns framtid borde vara viktigare än deras kort-siktiga valframgångar.

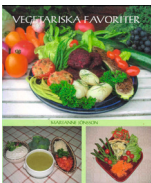
KURT SVEDROS

Hälsöfrämjandets ungdomsläger

Hälsöfrämjandet hade sitt ungdomsläger under en vecka 32 i augusti, då samlades 25 ungdomar runt 14 till 23 år, samt några vuxna, som hade skoj och njöt i skärgården i norra Bohuslän. Lyckat läger på Gullnäsgråden, på Tjärnö utanför Strömstad. Det var en fin gemenskap och en rolig vecka med olika aktiviteter, fritid, och gemensam vegetarisk matlagning. Man ägnade sig åt olika friluftaktiviteter och pratade om allemansrätten, badade, och snorkla de. Man spelade volleyboll, badminton, pingis samt hade olika aktiviteter och lägerbål. Det var även stort intresse för Qi Gong och yogarörelser. En del lite längre utflykter blev det förstås i omgivningarna, och solnedgång såg man från utsiktsberget. Man bodde i stugor och hade roligt tillsammans. Det var nöjda deltagare! Under veckan kom även lokalradion till lägret och gjorde ett reportage där Hälsöfrämjandet nämndes.



Böcker till bra pris!



VEGETARISKA FAVORITER
Marianne Jönsson
120 sidor, inbunden
Vegetariska favoriter vill locka och stimulera alla att laga vegetarisk mat. Här finns smakfulla och enkla recept på sallader, soppor, gratänger, pajer, bröd, kakor och efterrätter.
Beställ. Nr 172
Pris (160:-) **145:-**



DE GRÖNA ALTERNATIVEN
Kåre Engström
och Anna-Lisa Stenudd
121 sidor spiralinbunden,
Inspiration – Recept – Fakta och tankar om grön mat.
Beställ. nr B 139
Pris (120:-) **75:-**



SPÄNNANDE GRÖNA RÄTTER
Hälsokostrådet
Beställ. nr B 134
Pris (30:-) **20:-**



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 (60:-) **50:-**



EGENVÅRD
Dr Carl-Otto Aly & Dr Bertil Dahlgren
269 sidor, inbunden.
Boken kan läsas från pärm till pärm, men kan i första hand fungera som en uppslagsbok när man vill ha kompletteringsmedicinska råd om olika sjukdomar.
Beställ. nr B 170
Pris (85:-) **70:-**



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



GREEN
Gröna smaker för barnfamiljen
Johanna Kalén Ståhl
92 sidor, häftad
I GREEN, gröna smaker för barnfamiljen får du ta del av härliga recept på gröna, fräscha och sunda frukostar, mellanmål, varmrätter, bakverk, efterrätter, tillbehör, sallader och antioxidantrika shotar. Boken har också ett lättförståeligt kapitel om grön näringslära.
Beställ. nr B 171
Pris (165:-) **155:-**

SKÖNA MAGKÄNSLOR
Olle Haglund
Fakta om den livsviktiga probiotikans hälsoeffekter. Häfte, 49 sid.
Beställ. nr B 152 Pris (30:-) **15:-**

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:-**

Pangpris på böcker som ger dig mattips för både klimatet och hälsan, kanske som gåva till dig själv eller till dina vänner och bekanta.
Priserna inom parentes gäller dem som inte är medlemmar i Svenska Vegetariska Föreningen SVF eller Riksförbundet Hälsöfrämjandet RHF (Porto tillkommer på alla priser).

Vill du beställa? Ring eller mejla Din beställning till kansliet. OBS! Till alla priser i boklistan tillkommer porto. Vi skickar faktura tillsammans med leveransen. Hör gärna av Dig om Du undrar över något.

