



VEGETAR

Hälsofrämjaren



Nr 2 | 2017 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

Välj - En klimat och hälsosam livsstil 2017

- Välj - Friluftsliv och mer grönt på tallriken
- Välj - Naturen - en källa till mental och fysisk hälsa
- Välj - Ekologisk växtbaserad mat

Lycka till
med det
första steget
för en framtid
i god hälsa och
i bra klimat

Friluftsliv med naturens skafferi och mer grönt på tallriken

Lecture

Klimatet "skenar"

- vad gör beslutsfattarna?

Uppvärmning av Arktis kan kosta biljoner

Den accelererande globala uppvärmningen har lett till att permafrosten i Arktis håller på att smälta, vilket kan innebära kostnader för världsekonomin på 60-800 biljoner (1 biljon = tusen miljarder) kronor. Det konstaterar Arktiska rådet, där de fem nordiska länderna samt Kanada, Ryssland och USA är medlemmar, i en ny rapport. Som jämförelse låg världens samlade bruttonationalprodukter, alltså det ekonomiska värdet av allt människan producerade, 2014 på cirka 600 biljoner kronor. "Arktis värms upp snabbare än något annat område på jorden och blir snabbt varmare, blötare och med en mer varierad miljö", skriver de 90 forskarna som står bakom rapporten. Forskarna konstaterar att perioden 2011-2015 var den varmaste sedan mätningarna inleddes 1900, vilket framförallt beror på människans utsläpp av växthusgaser.

- Arktis fortsätter att smälta och det går snabbare än vi förutspådde 2011, säger Lars-Otto Reiersen, chef för Arktiska rådets arbetsgrupp för miljöövervakning och utvärdering (AMAP), som står bakom rapporten.

Havsisar har smält till rekordlåga nivåer

Havsisar i Arktis och Antarktis är på rekordlåga nivåer för den här tiden på året. I mars brukar det vara som mest havsis i Arktis, men den 7 mars hade isen nått den lägsta nivån för månaden sedan mätningarna började för 38 år sedan, enligt amerikanska forskare. USA:s snö- och isdatacenter NSIDC rapporterar även att mätningar från den 3 mars visar att havsisen i Antarktis låg på den lägsta nivån som hittills uppmätts av satelliter i slutet av sommaren på södra

halvklotet. Rapporten om de krympande havsisarna kommer samtidigt som det för tredje året i rad slagits varmare rekord i världen. Det ger upphov till nya farhågor om den accelererande takten på den globala uppvärmningen.

TT-REUTERS 2017-04-25

Dags att ta klimatfrågan på allvar - stoppa dagens egoism och rädsla i papperskorgen

Dessa två notiser ovan talar sitt tydliga språk - det visar att det är mer än bråttom att ta klimatfrågan på allvar, vilket vi gång på gång påpekat till flera olika regeringar i Sverige, nu senast under 2016, ofta med hänvisning till Johan Rockström och andra klimatforskarens varningar. Det brådskar att ta ansvar för jorden och kommande generationers hälsa och överlevnadsmöjligheter. De har samma rätt som vi att kunna leva i god hälsa och harmoni med naturen. Det är dags att politiker och myndigheter omgående tar sitt fulla ansvar och att vi alla ställer krav på dem att de gör sitt i denna fråga och även visar att vi tar klimathotet på allvar. Det är många konferenser, möten och många ord, men lite "verkstad". Trots alla avtal och överenskommelser så är åtgärderna i de flesta länder ännu mycket små. Sveriges "klimatambassadör" Johan Rockström har gång på gång lyft frågan om snabbare åtgärder för att hinna bromsa klimatkrisen. Hälso-rörelsen har under många år bl.a. tagit upp "Mat- och klimatfrågan" ett av de områden som är värst när det gäller klimatpåverkan. Johan Rockström har uttalat att det är dags att öka den gröna maten och reducera köttet och mejeriprodukterna på våra matbord,

för att både jorden och människan ska kunna leva och må bra.

Johan Rockström vill ha lika tuffa regler för mat som för utsläpp

Han skriver bl.a. att det är alltför ensidigt fokus på fossila bränslen vilket har begränsat våra kunskaper om hur matproduktion och vad vi äter påverkar miljön och klimatet. Därför vågar inte beslutsfattare i politik och näringsliv fatta de beslut som krävs på livsmedelsområdet för att nå klimatavtalet från Paris, hävdar han. Att det vi äter påverkar vår hälsa med övervikt, diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar som följd är väl känt, men hur det påverkar klimatet och den biologiska mångfalden på planeten är mindre känt. Det beror enligt Johan Rockström på att klimatdebatten främst kommit att fokusera på fossila transporter och utsläppsfrågor. - Vi bråkar om fossila bränslen och kolkraftverk, men få människor vet om att jordbruket står för 30 procent av klimatpåverkan. Ändå har 90 procent av fokus i klimatdebatten hamnat på kol, olja och naturgas. Dessutom har hela miljödebatten de senaste 15 åren centrerats på klimatfrågan och då har andra frågor som den biologiska mångfalden, färskvattenförsörjningen och luftföroreningarna kommit i andra hand, säger Johan Rockström. Han förtydligar samtidigt att det inte finns något alternativ till en fossilfri framtid, utan att världen måste lämna kol, olja och naturgas bakom sig för att undvika en katastrof. Det som framför allt saknas är samlad kunskap om hur hållbar livsmedelsproduktion samspelar med hälsosam mat. Hänger de båda områdena ihop eller kan ökat fokus på hälsosam

mat rent av riskera att försämra hållbarheten i produktionen och vice versa. Idag bedrivs forskningen parallellt med få eller inga kopplingar mellan områdena, menar Rockström som det kommande året ska ägna sig åt att försöka överbygga kunskapsklyftan mellan hållbar livsmedelsproduktion och hälsosam mat. – Vi vet redan nu att överkonsumtion av exempelvis rött kött har tydliga negativa hälsokonsekvenser, men det är också en viktig orsak till klimatförändringar.

Han har även sagt att världen varken kommer att klara av att uppfylla miljöavtalet från Paris eller att nå FN:s 17 nya utvecklingsmål fram till 2030 – om inte livsmedelsfrågorna kopplas samman med miljö- och klimatfrågorna. För att inte lägga allt ansvar på konsumenten menar han att det är dags att ta motsvarande systemperspektiv som kring transport- och utsläppsfrågorna. Matfrågorna måste upp på statsministerns bord. De kan inte hanteras av enskilda ministrar med ansvar för livsmedel, jordbruk eller näringspolitik. – Vi behöver samhälleliga mål och riktlinjer för hållbar och hälsosam mat, på samma sätt som vi på klimatsidan har kommit överens om att nå vissa mål. Sverige är ett av få länder i världen som har bra kostråd för att leva hälsosamt, som också tar upp miljöaspekten.

Vi har många gånger citerat Johan Rockström i våra krav till regeringen, men även ställt egna krav i olika skrivelser, bl. a:

- att omgående initiera och utveckla ett arbetssätt som uppmärksammar att "mat och klimatfrågan" är en mycket viktig del i det fortsatta klimatarbetet,
- att arbeta så att man ger kunskap, engagerar och får svenska folket att förstå vikten av att de anpassar sin livsstil för att rädda klimatet, – mindre kött mera vegetariskt, närodlat – kortare transporter, färre bilresor när man handlar – mindre utsläpp. Vinst ca 50 %.
- att tillsammans med den ideella rörelsen starta en folkbildningskampanj – kring mat – och klimatfrågorna.

/KURT SVEDROS

Johan Rockström Professor i miljövetenskap vid Stockholms universitet och ordförande i den rådgivande kommittén till THE EAT INITIATIVE (EAT), ett forum som grundades av Petter Stordalen Foundation, kopplat till ägaren av hotellkedjan Choice och institutet där Rockström är chef, Stockholm Resilience Centre, för tre år sedan.

Hälsorörelsen har kunskapen om ekologisk närodlat grön mat, helst vegansk mat

Johan Rockström konstaterar att vare sig i den akademiska världen eller inom företagen vet man i dag bästa kombinationen av nyttig mat och bra miljö. – Det låter nästan deprimerande att vi inte kan peka ut en drömdiet av vad som är både hälsosamt och hållbart att äta. Eller motsatsen, vad är såväl ohälsosamt som ohållbart och som vi verkligen ska rata? Eller melantingen, vad är hälsosamt för oss, men där vi behöver kompromissa med miljön? Vi har inte kontroll på det. Det finns indicier på både hälso- och hållbarhetssidan, men de behöver kombineras, framhåller Johan Rockström. Han beskriver hur en kund kommer in i en butik och tydligt ser vad som är både hållbart och hälsosamt. – Märkningarna vi har i Sverige är antingen miljö eller hälsa. Det finns ingen märkning som kombinerar dessa två.

Syftet med EAT är att sammanföra vetenskap, näringsliv och politik för att förändra matproduktionen i världen. – Dagens matproduktion har en allvarlig påverkan på miljö och människor, från fetmaepidemi, till övergödning, vattenbrist och brist på biologisk mångfald. Om vi kan förändra produktionen så kan vi rädda planeten, säger Johan Rockström.

Det låter som att företagen måste ändra sina affärsmodeller, är de villiga till det?

Ja, det vill jag nog påstå. Vi har ett starkt stöd från svensk livsmedelsindustri och har även initierade samtal med World Business Council for Sustainable Development (WBCSD), som vill samarbeta med EAT, säger Rockström. I WBCSD ingår globala giganter som Unilever och Monsanto. – Utifrån samarbetet med EAT kan vi få in hållbarhet och hälsa i livsmedelsbranschen på ett operationellt sätt. Men EAT är inte där än. I dag dominerar det av nordiska bolag. Vi måste växa, bli en global aktör och få med oss riktigt stora, som Walmart. Johan Rockström tror att intresset från svenska företag är så stort att de skulle kunna föregripa politiska beslut. – Industrin behöver inte vänta på styrmedel, skatter, lagar och förordningar. Den kan tänka sig att finns vetenskapligt belägg för att innehåll i en viss varukorg är ohälsosamt, kan den komma överens om att inte marknadsföra dessa produkter. Han ser gärna en svart lista över varor som både människor och planeten mår dåligt av. – Som akademiker kan vi inte göra det själva, men EAT kan göra det eftersom den har den samlande kraften. Johan Rockström ser den tid vi lever i nu som något av ett guldåge, eftersom FN:s medlemsländer i höstas enades om nya globala mål för hållbar utveckling. De innefattar bland annat; att säkra mat och vatten för alla, skapa hållbar produktion och konsumtion samt att skydda den biologiska mångfalden. – Sverige har tillsammans med länder som Tyskland, Brasilien, Sydafrika med flera stuckit ut hakan och sagt att man ska vara först med att implementera målen. Det förpliktigar och vi ser framför oss att politiska ledare kommer och knackar på vår dörr för att få veta hur de kan leva upp till löftet.

FAKTA: STORDALEN FOUNDATION

Stordalen Foundation har grundats av hotellkedjan Nordic Choice ägare Petter Stordalen och hans hustru Gunhild. Stiftelsen fokuserar på områdena hälsa, miljö och klimat och gör både finansiella insatser och samlar expertgrupper kring olika frågor.

EAT INITIATIVE är en av Stordalen Foundations stora satsningar och syftar till att samla kunskap kring mat, hälsa och hållbar livsmedelsproduktion. En gång om året arrangeras EAT Stockholm Food Forum, som bland annat gästas av USA:s tidigare president Bill Clinton.

FAKTA: JOHAN ROCKSTRÖM



Vad är det som gör att Sverige inte följer EU avseende homeopatin

Sedan några år har t.o.m. homeopati ingått i den obligatoriska sjukförsäkringen i Schweiz!

För fem år sedan röstade schweizarna ja till att komplementärmedicin ska införlivas i sjukvården. En majoritet av befolkningen är positiv till och önskar bli behandlad med alternativa terapier. I maj i år föreslog det schweiziska inrikesdepartementet att fyra terapier, utökad antroposofisk medicin, klassisk homeopati, fytoterapi och traditionell kinesisk medicin, ska likställas med övriga medicinska specialiteter och ingå i den obligatoriska sjukförsäkringen. Villkoret är dock att dessa fyra utövas av personer som har minst femårig läkarutbildning plus kompletterande utbildning i minst en av dessa terapier. Terapeuter som inte har läkarutbildning berörs inte av denna nyordning. Ersättningen där regleras som tidigare med tilläggförsäkringar.

Nöjdare och friskare med homeopati i Belgien

90% i en belgisk observationsstudie (782 deltagare) uppgav att homeopatin hjälpte dem. Samtidigt sa 55 % av de tillfrågade att deras hälsa försämrats under konventionell behandling. Belgien som nation skulle kunna spara in två tredjedelar av sin läkemedelsbudget med homeopati. Över hälften som tog konventionella mediciner kunde sluta ta sina mediciner. Homeopati är en välbeprövad 200-årig medicinsk behandlingsmetod som utgår från grundtanken att varje organism har en inneboende förmåga till självläkning och att denna inneboende läkekraft kan stimuleras med hjälp av mycket svaga doser av en viss substans. Homeopati bygger på en gammal läkeprincip, som tar hänsyn till hela människan. I stället för att behandla och bota symptom, stärker homeopaten individens eget immunsystem.

Intresse för Alternativ och Komplementär Medicin (AKM) i Skåne

Pilotstudie 2016 Maria Wemrell, Juan Merlo, Shai Mulinari och Anne-Christine Hornborg.

Alternativ eller Komplementär Medicin (AKM) är en samlingsbeteckning för medicinska system, produkter och former av praktik som idag inte anses utgöra del av

skolmedicinen i Sverige. Internationell och svensk forskning tyder på att ett stort och sannolikt växande antal människor idag använder AKM. Samtidigt är forskningen på området bristfällig. De prevalensstudier som gjorts är få och inaktuella samt karaktäriseras av låg jämförbarhet sinsemellan. Studien som beskrivs i följande rapport har genomförts i syfte att minska denna kunskapslucka. Rapporten baseras på en enkätstudie, utförd vid Enheten för Socioepidemiologi, Lunds Universitet, i samverkan med TNS Sifo. Enkäten har besvarats av 1534 vuxna personer (18-79 år) bosatta i Skåne. Frågorna gällde användning av samt inställning till AKM respektive skolmedicin/konventionell medicin, samt bakgrundsfrågor om socioekonomi och hälsotillstånd.

71% av studiepopulationen svarade att de använt någon form av AKM under det senaste året. AKM-användning inkluderar här besök hos vårdgivare (exempelvis massör eller akupunktör), intag av naturmedel, örtmedicin eller kosttillskott, samt användning av självhjälpmetoder som yoga eller avslappning. I siffran inkluderas inte mottagande av komplementär behandling hos konventionell vårdgivare eller på remiss. Rapporterad användning är större bland kvinnor, hos yngre åldersgrupper samt bland personer med högre utbildning. Enkätens svarsdeltagande var begränsat (31%). Likafullt tyder studien på att AKM utgör ett betydande inslag i det vårdutbud som Skånes invånare möter och tar del av. Fortsatta studier behövs för att belysa orsaker till och konsekvenser av AKM-användning. Vill du läsa hela studien gå in på: www.risenstiftelsen.se

En liknande studie gjordes för Stockholm läns landsting för ett antal år sedan, som visade ungefär samma siffror mellan 70 till 75 % var positiva till eller använde AKM i någon form.

Vidarkliniken är en ovärderlig resurs inom svensk sjukvård.

Region Skåne har offentliggjort resultatet av den medicinska revisionen de genomfört med anledning av att Stockholm Läns Landsting (SLL) riktat kritik mot Vidarkli-

niken utifrån en beställd genomgång av ett 30-tal journaler från några år tillbaka. Region Skånes revision kommer att behandlas på nästa regionstyrelsemöte, men redan nu är slutsatsen klar. Revisionen visar att det inte finns några problem överhuvudtaget. "Vi har fortsatt förtroende för Vidarkliniken och det råder ingen tvekan om att avtalet ska fortsätta", säger regionrådet Carl Johan Sonesson (M). Region Skåne har ett avtal med Vidarkliniken för bland annat behandling av patienter med cancer, fibromyalgi och utmattningssyndrom. Vidarklinikens unika vård - baserad på en kombination av traditionell skolmedicin och kompletterande terapier med en hög grad av medinflytande, skapar stora vinster både för landstingen och för hundratals patienter varje år. Många av de patienter som kommer till Vidarkliniken har länge behandlats i den gängse vården utan att bli bättre, men kommer i hög utsträckning tillbaka i arbete, och upplever en ökad livskvalitet, efter rehabilitering på Vidarkliniken. De ekonomiska vinsterna för samhället då människor kommer i arbete igen efter lång sjukskrivning är stora. Forskning visar även att läkemedelsanvändningen minskar efter rehabilitering på Vidarkliniken. Klinikens patienter uppnår 50-75 procent lägre användning av smärtdämpande, lugnande och antidepressiva läkemedel enligt aktuell forskning i en samverkan mellan ICSC (Integrative Care Science Center), Karolinska Institutet och Göteborgs universitet. De medicinska professionerna som verkar på Vidarkliniken är legitimerade och specialiserade och har därmed genomgått samma vetenskapliga skolning och utbildning som krävs inom den övriga vården. De arbetar också under samma ansvar för patienternas bästa, som landstingets motsvarande professioner. Vetenskap och beprövad erfarenhet utgör och har utgjort grunden för vår verksamhet sedan starten för 30 år sedan. Forskningen gör framsteg och vården gör ständigt nya erfarenheter i arbetet med patienterna. Skolmedicinen utgör grunden i all rehabilitering och vård på Vidarkliniken. Vidarkliniken har anmärkningsvärt goda re-



sultat och hög patientnöjdhet utifrån gängse mätmetoder inom vården. *Patienterna rankar till exempel klinikens primärvård som den tolfte bästa i Sverige baserat på landstingens enkät med svar från 110 000 patienter, rangordnat efter helhetsintryck. Den är också rankad i topp vad gäller patienternas upplevelse av delaktighet i vården. Motsvarande höga patientnöjdhet gäller även slutenvården. Vidarkliniken är Nordens enda antroposofiska sjukhus. I bland annat Tyskland och Schweiz är antroposofisk vård en del av det offentliga sjukvårdssystemet. Publicerad 26.03.2017.*

Studie från Holland visar att alternativmedicinskt utbildade läkare har friskare (i alla fall lever de längre) och mindre kostsamma patienter. Patienter till läkare som har utbildning i homeopati, akupunktur och antroposofisk medicin kostar mindre för samhället och lever dessutom längre, jämfört med patienter till vanliga läkare. I Holland betalar sjukförsäkringen även komplementärmedicin och studien omfattar 150 000 försäkringstagare. Resultatet av studien visar att alternativmedicin är både billigare och livsförlängande, och patienter till alternativutbildade läkare hade i genomsnitt 7% lägre vårdkostnad, ca 1 530 kr mindre kostnad per år. Docent "Torkel Falkenberg" skriver i tidningen Hälsas september 2016: "Fynden från Holland är anmärkningsvärda och indikerar att integrativ vård kan komma att bli avgörande för framtidens hälso- och sjukvård. Men då behövs markant ökade och riktade nationella resurser till detta forskningsområde, något som saknas i Sverige, jämfört med många andra länder idag".

Denna redovisning visar att Hälsofrämjandet haft rätt när man påpekat att den komplementära/livsstilsinriktade medicinen kompletterad med vissa örter och friluftsliv som motion och att Naturen är en källa till mental och fysisk hälsa. Hälsofrämjandet är en ovärderlig resurs i det viktiga hälsoarbetet framöver, då denna kunskap och erfarenhet inte finns inom hälso- och sjukvård i Sverige.

KURT SVEDROS

Friluftsliv med Naturens skafferi och mer grönt på tallriken

Allemansrätten och Frisk i Naturen två viktiga skolprojekt gjorde succé även 2016.

Naturen är inte längre ett självklart utflyktsmål under senare år, man sitter istället hemma framför olika tekniska apparater eller vistas i de stora köpcentra som finns runt om i Sverige. Många barn och ungdomar får därför inte komma ut och uppleva friheten och spänningen i skogar och hagmarker, se och lära sig träd och växter – naturens skafferi. Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) tog därför fram material och program för att ge svar på frågan inom förbundet, "Vad kan RHF göra för att ta sin roll som en tydlig vägvisare för alla människor ut i naturen?".

Svaret var lätt; då RHF:s verksamhet under 77 år runt om i landet har lyckats med detta, i olika former. Så beslutet blev att RHF:s ska fortsätta att utveckla sin verksamhet kring följande teman: "Friluftsliv med Naturens skafferi och mer grönt på tallriken", där används broschyrerna "Frisk i naturen" och "Allemansrättens möjligheter och skyldigheter" och med det som grund knyta an till några av de 10 friluftsmålen som Naturvårdsverket ställt upp.

1. Tillgänglig natur för alla – RHF:s krav – naturen skall vara tillgänglig för alla. Inga gifter och parasiter skall förekomma i Sveriges skogar. Inga granåkrar eller stora kalhyggen.

2. Starkt engagemang och samverkan för friluftslivet – RHF:s krav – det ideella engagemanget ska stå i centrum och organisationerna inom Svenskt Friluftsliv bör kunna samverka mer!

3. Allemansrätten, RHF:s krav – satsa på ett vinnande koncept! 20-22 000 elever och deras lärare har år efter år varit mer än nöjda med RHF:s material. Naturvårdsverket ställer upp med friluftsfilm och tipsspår.

4. Attraktiv tätortsnära natur – RHF:s krav – slå vakt om och skapa nya grönområden i städer och tätorter.

5. Hållbar regional tillväxt och landsbygdsutveckling – RHF:s krav – hela Sverige ska leva. RHF har deltagit aktivt på Naturvårdsverkets TANKESMEDJOR. Denna viktiga träffpunkt kring friluftsförslag, ordnas varje år, och så även 2016. De bygger på delaktighet och är till för personer som arbetar med friluftsliv i ideella organisationer, kommuner, myndigheter och företag, olika branschorganisationer och även markägare deltar.

Skolmatslyftet är viktigt, redan 2003 hade Hälsofrämjandet på sin sida i Hälsa följande text: Var tredje barn som söker läkarhjälp för övervikt, lider av extrem fetma och hänvisade samtidigt till en studie som visade; " att i Västsverige var 7 procent av alla tioåringar överviktiga 1985 och 0,6 procent betecknades som feta. 2003, ca. 18 år senare, är drygt 20 procent av barnen överviktiga och nästan 3 procent feta, säger överläkare Staffan Mårild vid Rundabarnsjukhuset i Göteborg. (Centrum för pediatrik tillväxtforskning, Göteborgs Universitet, Obesitascentrum). Enligt Hälsofrämjandet har ytterst lite hänt sedan dess, när det gäller dessa ohälsoproblem. Varför engagerade sig politiker och myndigheter inte redan då? Man har inte stött Hälsofrämjandets olika hälsoprojekt under åren, riktade till barn och föräldrar. Det gäller ju att lägga grunden till goda matvanor som komplement till de naturliga rörelseaktiviteterna. Livsstilen måste grundläggas under de första levnadsåren och sedan kontinuerligt följas upp och stöttas under hela skoltiden enligt forskarna. Detta har varit och är RHF:s inriktning på verksamheten – 10 000-tals barn har därför haft nytta av RHF:s arbete i skolorna – vill du ge fler denna möjlighet – bli medlem – (på hemsidan) eller skicka bidrag till Pg 28 87 19 -8 eller swisha till 123 165 99 78, märk inbetalningen med "Allemansrätten", "Socker-smart Skola"/"Skolmatslyftet".

KURT SVEDROS



Välj grön livsstil med friluftsliv och mer grön mat

Hälsofrämjandets långa erfarenhet och stora kunskap - hjälper dig

Riksförbundet Hälsöfrämjandet (RHF) startade sin verksamhet 1940, och markerade tidigt värdet av naturen som en hälsfaktor. Grundaren Are Waerland skrev bl. a "Allt i naturen strävar till balans och harmoni, alla naturens lagar är inriktade härpå. Även människan, som är en del av naturen är underkastade dessa lagar. Det gäller att "finna" dem, för att uppnå hälsa och harmoni - fysisk och psykisk balans. Människan behöver frisk luft dygnet runt, tillräckligt med sol och kroppsrorelse i naturen och mer grön mat".

Tekniken har idag tagit över nästan all tid för våra barn och ungdomar på ett sätt som riskerar att ge ohälsa och sjukom på sikt. Redan nu ökar de mentala problemen i allt snabbare takt.

RHF arbetar med projektet "Frisk i naturen - Gröna hälsoargument baserade på fakta". Där får du goda råd, om vad naturen kan bidra med i folkhälsoarbetet, en kostnadsfri biverkningsfri, ständigt tillgänglig resurs utanför husknuten.

Att fysisk aktivitet är viktigt för att vi skall må bra är de flesta överens om. Men att naturen har en återuppbyggande och lugnande effekt, särskilt viktig för den mentala hälsan, är fortfarande för lite känt. Forskningen har gett en fördjupad bild av hur människan påverkas mycket positivt av att vara i naturen och att naturen kan hjälpa till vid bland annat stresshantering, smärtlindring, depressioner, och mental återhämtning. Samtidigt ger rörelse i naturen god fysisk aktivitet i en sund miljö - friluftsliv och folkhälsa hör ihop.

RHF:s broschyr "Må bra med Allemansrätten" har stärkt många barn och ungdomars friluftslivsintresse. De har tack vare RHF fått delaktighet i olika friluftslivsaktiviteter och lärt sig om allemansrättens möjligheter och skyldigheter. Under senare år har RHF nått ca. 20-22 000 elever/år, som förhoppningsvis även kan inspirera föräldrarna att vara mer ute i naturen.

RHF projektet "Friluftsliv - med naturens

skafferi", är populärt i skolorna. Där får eleverna kunskap om allemansrättens möjligheter och skyldigheter, om växternas namn och om vilka som går att äta som t ex örter, bär och svamp och vilda växter som t ex maskros (som sallad), nässla (till soppa) osv. Tyvärr finns idag inte tillräcklig kunskap om naturens skafferi, billig klimatsmart mat, bland stora grupper i befolkningen. Den yngre generationen och de nya svenskarna har troligen aldrig prövat på att t ex plocka bär och svamp än mindre ätliga växter - att göra en vildsallad. "Frisk i naturen" måste och kan bli varje persons ledord framöver - alla måste se naturen som en av de viktigaste hälsfaktorerna.

Kom med i Hälsöfrämjandet och ge barnen en bra start i livet - genom aktivt friluftsliv och mer grön mat. Se "Skolprojekt som gjorde succé även 2016" hur du kan stödja arbetet. Besök även www.halsöframjandet.se.

Aortan föryngrad med 50 år - bytte socker mot rödbetsjuice

Med ett enkelt mätinstrument och kostomläggning där han bröt med socker och mjöl - och la till några klunkar rödbetsjuice, föryngrade Karl Arfors, pensionerade professor, sin aorta med 50 år. Flera ledande experter efter-lyser test av artärstelhet på landets vårdcentraler.

I takt med att vi åldras stelnar våra blodkärl. Det är en osynlig åkomma som utan förvarning anses kunna bidra till stroke och hjärtinfarkt. Tillståndet drivs på av bland annat kronisk inflammation som finns dels i plack och dels i den fettvävnad som omger kärlen. Men kärstelhet går att mäta tidigt genom att skicka ner pulsvågor i stora kroppspulsådern - aorta. Och det går också att behandla genom att lägga om kosten. Den pensionerade forskaren Karl Arfors lyckades sänka den biologiska åldern på sin egen aorta från 76 år till 26 år - skrattar Karl Arfors som är professor i mikrocirkulation och inflammation. Karl Arfors, som idag är över 80 år, har också hunnit med att vara forskningschef på läkemedelsbolaget Pharmacia, och ledde sedan i ett tiotal år en egen forskningsgrupp vid La Jolla-institutet i San Diego

Det här är lite som att sluta cirkeln. Jag tycker att det är väldigt intressant att det går att göra något åt en så viktig riskfaktor som artärstelhet bara genom vad man äter, säger Karl Arfors. Den stora förändringen, berättar han, var att sluta med socker och mjöl och istället äta mer grönt. På det sättet blev hans kärl 23 år yngre. Nästa steg var en daglig dos av forskarkollegan Olle Haglunds rödbetsjuice, kompletterat med tillskott av bland annat C-vitamin och folsyra. När han experimenterade som mest var Karl Arfors nere i en 26-årigs referensvärde för artärstelhet. Rödbetsjuicen bygger på en upptäckt som belönades med Nobelpriset 1998 och innebär att kväveoxid är med och styr blodkärlens muskulatur. Kväveoxid kan bildas genom att äta nitratrika grönsaker sam-

tidigt som man får i sig antioxidanter. Men självklart behövs det mer forskning för att beskriva effekten.

- Alla över 50 år borde få en chans att undersökas med arteriograf, menar rödbetsjuicens upphovsman, forskaren Olle Haglund. Just rödbetor, liksom bladgrönsaker som mangold, spenat och ruccola, är särskilt nitratrika och rödbetsjuice används flitigt av cyklisterna och skidåkarna som vill höja prestationen.

Olle Haglund är idag författare och föreläsare, men har en lång forskarkarriär bakom sig och var innan han pensionerade sig även utbildningsansvarig inom rättsmedicin. Efter otaliga obduktioner vet han att aortan ibland kan vara så stel att det går att knacka på den. - Med rödbetsjuicen kan jag registrera kraftiga förbättringar på mina patienter, faktiskt redan efter några dagar. Det ska inte gå att få så snabba förbättringar, men en förklaring tycks ligga i att kväveoxiden även mjukar upp det stelnade muskellagret runt kärlen, berättar Olle Haglund. Problemet har varit att mäta artärstelhet. En sådan utrustning, som är komplicerad att använda, finns på några välutrustade forskningskliniker i landet, men inte på en enda vårdcentral. Olle Haglund har nu blivit pionjär för användningen av en enklare utrustning, en så kallad arteriograf, som lanserades för några år sedan och som på tre minuter ger ett bra mått på artärstelheten. Åderförfalkning och artärstelhet sker i tystnad under många år och nu har vi chansen att tidigt hitta riskpatienter, redan innan blodtrycket börjat stiga, säger Olle Haglund.

Flera andra experter SvD talat med håller

med om att ett sådant test skulle ha ett stort värde i primärvården. - Jag tror att det här kommer och att man i framtiden kompletterar en enkel blodtrycksmätning med att undersöka artärstelheten. Man ser varningssignalerna tidigare och kan då gå in med livsstilsförändringar, säger Olof Hellberg som är överläkare vid universitetssjukhuset i Örebro. - I forskningssammanhang används normalt en mer komplicerad utrustning, men idag finns evidens för att en arteriograf fungerar bra, säger Olof Hellberg.

Även Peter Nilsson som är professor i invärtes medicin i Lund tycker att mätning av kärstelheten på vårdcentraler vore önskvärd. Han förklarar att man ska skilja på två olika sorters stelhet i kärlen, dels klassisk åderförfalkning som uppstår på insidan av kärlen och dels artärstelhet som beror på att ett muskellager som omger kärlen tappar sin elasticitet. - De båda uppstår parallellt och tycks medföra liknande hälsorisker. Vi vet också att kronisk inflammation bidrar till tillståndet. Det är inte alltid så lätt att komma åt kronisk inflammation när den väl uppstått och därför är det fördelaktigt att få en tidig varningssignal, säger Peter Nilsson.

Med hjälp av en manschett som liknar de som används vid blodtrycksmätning, mäts bland annat den tid det tar för en pulsvåg att ta sig från halsgropen till blygdbenet. Ju stelare blodkärlen är desto snabbare försar blodet fram. Blodet når då inte ut i de små kapillärerna och blodomloppet fungerar sämre. Artärstelheten ökar med stigande ålder. För varje ålder finns ett referensvärde för hur snabbt pulsvågen normalt rör sig.





Nytt mål för ekologisk odling

Regeringen har beslutat om ett nytt nationellt mål för eko-logiska livsmedel. Det framgår av en handlingsplan som presenterades i februari. Regeringen presenterade en handlingsplan för att nå målen i den livsmedelsstrategi som presenterades i febr-2017.

Ett av målen i strategin är ett nationellt inriktningsmål som säger att 30 procent av den svenska jordbruksmarken ska utgöras av certifierad ekologisk jordbruksmark år 2030. Ett annat nationellt mål är att 60 procent av den offentliga livsmedelskonsumtionen ska utgöras av certifierade ekologiska produkter år 2030.

- Nu får vi in mål både för ekologisk produktion och ekologisk konsumtion. Nationella mål för ekologiska livsmedel har vi

inte haft sedan 2010, säger miljöminister Karolina Skog (MP) till Aktuell Hållbarhet. Efterfrågan på ekologiska livsmedel har ökat kraftigt de senaste åren. Karolina Skog säger att den ökningen tyvärr till stor del går till importerade ekologiska livsmedel då det inhemska utbudet inte möter efterfrågan. Just frågan om mål för det ekologiska jordbruket blev en av tvistefrågorna mellan regeringen och oppositionen i de utdragna förhandlingarna om en blocköverskridande livsmedelsstrategi som pågått under hösten. När det gällde mål för ekologiska livsmedel, som nu ligger utanför de blocköverskridande målen, menade oppositionspartierna att efterfrågan på ekologiskt redan var stor och att det därför inte behövdes mål då marknaden skötte sig själv.

- Men marknaden sköter sig inte själv som oppositionen hävdar. Att det stora uppsvinget för ekologiska livsmedel nu går till impor-

terade livsmedel är just en konsekvens av oppositionens resonemang, säger Karolina Skog.

Då 60 procent av livsmedelskonsumtionen inom den offentliga sektorn till 2030 ska vara ekologiskt är det enligt miljöministern viktigt att inköpen styrs mot inhemskt producerade livsmedel. Upphandlingsreglerna gör det inte möjligt för upphandlare att kräva svenska livsmedel, men Karolina Skog säger att det finns metoder för att styra uppköpen i önskad riktning. Just ökad kompetens hos upphandlare är en annan del av den handlingsplan som presenteras i dag. - Upphandlare kan ställa krav, även om det inte går att kräva svenskproducerat. Till exempel går det att styra upphandlingen genom att ställa höga djurhållningskrav och genom att släppa in mindre aktörer i upphandlingarna. 7/2-17 Jon Röhne jon.rohne@aktuellhallbarhet.se.

Träff med "Riksdagens friluftsnätverk"

Nu var det dags igen för ett lunchmöte med Riksdagens friluftsnätverk den 18 januari 2017. Ett trettiotal personer hade kommit för att höra Lars Lundström tala om Friluftsrämjandets verksamhet - under mottot "Vårt bidrag för ett bättre Sverige". Friluftsrämjandet är en stor organisation ca. 82 000 medlemmar, med ca. 300 lokalavdelningar runt om i landet. Friluftsrämjandet samarbetar med både kommunala och helt fristående förskole- och skolverksamheter med inriktning på friluftsliv under namnet "I Ur och Skur". Friluftsrämjandet anordnar även en rad andra aktiviteter som bytesmarknader, skidlärarutbildning, skidskola, utförsskidåkning, längdskidåkning i lågland och fjäll, långfärdsskridskoåkning, stavgång, vandring i lågland och fjäll, kajakturer, klättring, mountainbike och Håll i form. En popu-

lär aktivitet på senare tid är "Snösäker", ledarledd skidåkning i fjällen för skolungdom. Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) var inbjuden till Riksdagens friluftsnätverk den 21 april 2016, för att presentera RHF:s verksamhet. Från RHF deltog Marie Håkansson och Kurt Svedros. Marie Håkansson presenterade projektet "Friluftsliv med naturens skafferi". Som medarrangör är Svensk Friluftsliv och Turistföreningen med på alla lunchseminarier. Dessa seminarier har startats på initiativ av riksdagsledamoten Saila Quicklund (M) för att öka kunskapen om friluftslivets förutsättningar och behov.

Friluftslivet är ett viktigt redskap för att förbättra folkhälsan, öka kunskapen om naturen och social samvaro, en viktig fråga som inte tidigare har varit prioriterad, inte minst så är det

en av de främsta integrationsmotorerna som vi verkligen behöver idag, säger riksdagsledamoten Saila Quicklund (M) som är ansvarig och talesperson för frågor som rör friluftsliv och idrott. Syftet med nätverket är att öka kunskapen om friluftslivets frågor och förutsättningar bland landets politiker. Friluftslivet är en viktig näring som omsätter 100 miljarder kronor per år och genererar ca 76 000 arbetstillfällen, berättar Saila. Nätverket kommer att träffas cirka tre gånger per termin och Sailas ambition är att samtliga 24 friluftslivsorganisationer ska ges möjlighet att berätta om sin verksamhet och de utmaningar friluftslivet står inför.

Inbjudare till lunchmötena är Saila Quicklund (M) och Peter Eriksson (S), som bjuder in till träffarna.



Norden skulle klara sig på enbart förnybar el

En ny studie från Uppsala universitet visar att de nordiska länderna skulle kunna klara sig på enbart förnyelsebar el. I studien, som publiceras i tidskriften Nature Energy, har forskarna tittat på vad som skulle hända om de nordiska länderna helt förlitade sig på naturresurser och förnybara energikällor.

En övergång till enbart förnybara energikällor skulle innebära att länderna skulle bli väldigt beroende av väderförhållandena och för att väga upp krävs att man har en mix av olika energikällor, samt att man anpassar lagringsmöjligheter och distribution. På så sätt kan till exempel dagar med en låg produktion av vindkraft, till följd av svag vind, kompenseras av energi från andra förnybara källor menar forskarna. Idag sker den förnybara en-

ergiproduktionen huvudsakligen i norr medan konsumtionen sker i söder. Detta innebär vissa problem för distributionen av el. I ett nästa steg ska forskarna från Uppsala gå vidare och bygga modeller av hela kraftsystem för att se var flaskhalsarna finns.

LINA ROSENGREN

lina.rosengren@aktuellhallbarhet.se

En tänkvärd studie om Luft

Andas bra luft - och du blir dubbelt så effektiv. En studie 2016 från Harvard forskningsuniversitetet i Massachusetts i USA visar att vi tänker bättre, jobbar klokare och presterar bättre i kontor med bra luft.

Något att tänka på även för bostäderna både vid nyproduktion och i äldre bebyggelse. I studien hade forskarna simulerat olika luftkvalitet i samma kontorsmiljö. Försökspersonerna kunde inte veta om luften var bra eller dålig där de vistades. Försökssuppgifterna täckte ett spektrum av nio kognitiva förmågor, däribland krishantering, informationshantering och strategiskt tänkande. Försöken visade att uteluftflödet (dvs tilluft som kommer från uteluften) styrde prestationsförmågan. Dubbelt så högt uteluftflöde innebar också att man presterade upp till dubbelt så bra. Förekomsten av organiska luftföroreningar hade liknande effekter som uteluftflödet.

En överraskning var att koldioxidhalten verkade ha en direkt inverkan på den kognitiva förmågan. Med låga koldioxidhalter var försökspersonerna signifikant bättre i sju av de nio förmågorna. Försöken gjordes med 24 försökspersoner under sex arbetsdagar. Försökspersonerna utgjordes av högre tjänstemän som arkitekter, konstruktörer, programmerare, ingenjörer, marknadsförare och chefer. Dessa fick varje arbetsdag utföra sina vanliga sysslor, fast i ett kontorsliknande laboratorium där de tre miljöparametrarna uteluftflöde, organiska luftföroreningar och koldioxid varierades oberoende av varandra

och omärkligt för försökspersonerna. Miljöparametrarna hölls konstanta under respektive arbetsdag, och klockan 15.00 avbröt man försökspersonernas vanliga arbete och gjorde ett kognitivt test.

Färre lärare behövs

Det är inte bara i vuxenvärlden som bra luft har stor betydelse. I skolmiljöer har luftkvaliteten stor inverkan på barns inlärningsförmåga visar en fältstudie som forskaren David Wyon vid Danmarks Tekniska Universitet, DTU, har genomfört. Rätt temperatur och luftkvalitet i klassrummet höjer elevernas prestationsförmåga med 30 procent. - Det skulle vara lönsamt att satsa mer pengar på ett bättre inomhusklimat i klassrum. Eleverna skulle prestera mer och nå bättre resultat, samtidigt som de inte skulle behöva tillbringa lika mycket tid i skolan. Det innebär samtidigt minskat behov av lärare, eftersom inläringen skulle gå snabbare, säger David Wyon.

Första delen av fältstudien satte fokus på temperaturen i klassrummet, där den normalt låg på 23,5 grader. Vid studien togs temperaturen ned till 20 grader och för varje grad temperaturen sänktes ökade prestationsförmågan med 3,5 procent. Den andra delen av studien satte fokus på luftkvali-

tet och lufttillförsel i klassrummet. - Om vi ökade lufttillförseln från 2,5 liter per sekund till 10 liter per sekund, ökade elevernas prestationsförmåga med 29 procent. Varje fördubbling av ventilationen gav 14,5 procent bättre resultat. Slutsatsen är alltså självklar - mer och bättre lufttillförsel i klassrummen, ger också bättre studieresultat, betonar David Wyon.

Britta Permats, vd för Svensk Ventilation, tycker att forskningen understryker behovet av bra ventilation och luftkvalitet. - Bra luft och bra luftflöde påverkar vår produktivitet och vår kreativa förmåga. Om vi i Sverige ska hävda oss i den globala konkurrensen tycker jag det ska vara självklart att vi andas den bästa luften på våra arbetsplatser och i våra skolor.

**2016-09-19 AV GUNNAR KARLSEN
GK SVERIGE AB**

Detta talar för vad Are Waerland (RHF:s grundare) alltid påpekade att man skulle sova för öppet fönster - själv sov han utomhus. Vad man dessutom kan tolka ut av denna studie är hur viktigt det är att luften skall vara ren - vilket kräver kraftfulla åtgärder mot luftföroreningar i städer och tätorter.

KURT SVEDROS

Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar ✨ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar ✨ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar

**Kosttillskott
anpassade
för vegetarianer
och veganer**

Egen svensk tillverkning
helhetshälsa.se



HELHETSHÄLSA
ett naturligt val

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



MACA

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

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



Den unika "mamman" kan endast hittas i raw ofiltrerad äppelcidervinäger och är egentligen den hälsosamma delen av äppelcidervinäger. Bragg äppelcidervinäger är full av kryddig äppelcidervinäger, naturligt välsmakande.

Bättre Hälsa AB
www.vitaminer.nu

LOOK GOOD • FEEL GOOD

**EKOLOGISKT &
annorlunda**



Naturligtvis
Stationshuset Hällekis

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



Extremt väder - det största globala hotet 2017

Extremt väder och miljökatastrofer till följd av mänsklig aktivitet är några av de största hoten inför 2017. Det visar World Economic Forums årliga Global Risk Report.

Mellan 17-20 januari pågick World Economic Forums årsmöte i Davos. Temat för året är inläggande och ansvarsfullt ledarskap. Under onsdagen släppte World Economic Forum sin årliga Global Risk report där 750 experter har identifierat de 30 risker och 13 bakomliggande trender som kommer att utgöra de största hoten mot planeten och mänskligheten under det kommande året.

Under de senaste sju åren har en rad sammanhängande faktorer som extrema väderhändelser, klimatförändringar och vattenbrist toppat listan över risker.

Så ser det ut även i år, extremt väder ligger

på första plats och miljökatastrofer till följd av mänsklig aktivitet ligger på tredjeplats. På andra plats kommer stora flyktingströmmar till följd av krig och oroligheter.

Bland de största riskerna finns också kollapsade stater, korruption, terrorism och arbetslöshet till följd av svag ekonomi och snabb teknisk utveckling. Den geopolitiska oro som för tillfället råder i världen har också lett till att massförstörelsevapen återigen seglat upp som en reell risk.

För att tackla de socioekonomiska utmaningarna under kommande år krävs att den globala ekonomin stärks. Men det räcker

inte menar World Economic Forum som i rapporten skriver att den marknadskapitalismen måste reformeras så att ojämlikheten mellan människor kan minska.

De globala hoten kan inte hanteras av enskilda länder, här krävs ett internationellt samarbete. Därför är det oroande, menar World Economic Forum, att vi under de senaste åren sett en växande nationalism och slutenhet bland världens länder. Att stärka det globala samarbetet är en av de största utmaningarna under 2017. aktuellhallbarhet.se



De fem värsta sak

Doktor Joseph Mercola, som länge har studerat kostens inverkan på vår hälsa, sammanställde en lista på fem av de värsta födoämnen han anser att vi inte bör äta.

Något som aldrig upphör att förvåna mig är hur lite kunskap om, och hur lite intresse, många människor visar vad beträffar hur den föda de konsumerar påverkar deras hälsotillstånd, både på ett fysiskt och mentalt plan. Människor är vanligen mycket noga med vilken typ av föda de ger sina djur eller med att tanka sin bil med rätt sorts bränsle, men vad beträffar det de stoppar i sina egna kroppar är de oftast inte alls lika noggranna. Vid en närmare betraktelse kan detta förstås ses ur flera perspektiv. Dels tenderar de flesta anamma matvanor de växt upp med även i vuxen ålder. Man har alltså präglats starkt av de kostvanor som ens föräldrar uppvisade. Dessutom är mat det vanligaste sättet för människor att trösta sig med. Det är ju mycket enkelt att gå till kylskåpet och ta vad som finns eller beställa en pizza då man är frustrerad och vill ha lite stimulans för att åtminstone temporärt slippa ledan.

En tredje faktor är förstås att det ligger i både matindustrins och maktelitens intresse att pracka på oss mat som inte är hälsosam. Dels för att den vanligen är mycket billigare att framställa, dels för att den bidrar till att hålla oss neddummade så att vi inte tänker klart. I en tid när de flesta människor är mer eller mindre omringade och dessvärre också hypnotiserade av reklam som översköljer dem med onödiga och onyttiga produkter.

Många läkare tycks vaccinerade av maktelitens och storindustrins konsensuslogos om vad som är "nyttigt", Det är ändå befriande att se att allt flera börjat begripa sambandet mellan kost, hälsa och beteende och inte låtit sig duperas av diverse köpta rapporter eller mutas för att saluföra sånt som är onyttigt. Den amerikanske läkaren Joseph Mercola har bland annat gjort dokumentären Sweet Remedy om hur folk inte bara fördummas av tillsatser i maten, utan också hur de blir sjuka av dem.

Doktor Mercola har dessutom sammanställt en lista på de fem värsta "födoämnen" som han anser att en människa kan konsumera. De fem "födoämnen" han varnar för är följande:

Munkar

Munkar är inte bara friterade, vilket är nog så illa, de är dessutom fulla av socker och vitt mjöl, vilka båda är ohälsosamma. De flesta munkar innehåller dessutom transfetter vilket inte gör saken bättre. De munkar som köps i affärer består ofta av 35 till 40 procent transfetter och en genomsnittlig munk innehåller cirka 200 kilokalorier, främst från socker. Transfetter, som finns i nästan all kommersiellt tillredd och stekt mat, höjer inte bara det skadliga LDL-kolesterolet, förklarar Mercola, det sänker dessutom det

hjärtvänliga HDL-kolesterolet, som fungerar bättre när det är högre. Dåliga transfetter har kopplats till hjärt- och kärl-sjukdomar, där feta plack byggs upp i hjärtats artärer och kan leda till hjärtattack. När livsmedel tillagas vid hög temperatur kan även cancerframkallande ämnen som akrylamid bildas.

Ur närings- och hälsomässig synvinkel är munkar verkligen uselt, menar Mercola.

Läsk

Läsk är ett riktigt ofog och en vanlig flaska läsk innehåller runt 10 teskedar socker, cirka 50-150 kilokalorier och ibland även 30 till 55 mg koffein. Läsk är dessutom laddat med artificiella färgämnen och sulfiter. Lightläsk är ännu värre då de är fyllda med skadliga artificiella sötningemedel som aspartam och/eller sukralos och dessutom ökar sötsuget. Studier har kopplat läsk till både fetma, karies, benskörhet och hjärtsjukdomar. Cola innehåller ofta ännu mer socker i form av majssirap och majssirap innehåller ofta en blandning av 45 procent glukos och 55 procent fruktos, något som är särskilt ohälsosamt. Då det intas börjar bukspottkörteln fort skapa insulin som svar och levern svarar på insulinhöjningen genom att omskapa mängder av socker till fett. Stor konsumtion av läsk ökar inte bara risken för övervikt och högt blodtryck utan dessutom för diabetes.



erna du kan äta

Pommes Frites

Mercola skriver att potatis i sig är illa nog när det konsumeras i sitt råa tillstånd, då dess enkla sockerarter snabbt omvandlas till glukos som höjer insulinnivån och försämrar hälsan. Han förklarar att allt som är friterat, även grönsaker, har transfetter inblandat och därmed också det potentiellt cancerframkallande ämnet akrylamid. Djurstudier har visat att det ökar risken för flera typer av cancer och International Agency for Research on Cancer bedömde att akrylamid troligen är cancerframkallande även hos människor. Ämnet har även varit knutet till nervskador och andra neurotoxiska effekter, inklusive neurologiska problem för anställda som hanterar det. Kemikalien kan bildas i många livsmedel då de är upphettade till en temperatur över 120 grader. Livsmedel stekta i vegetabiliska oljor som raps, majs och nötolja är också problematiska. Fleromättade fetter härsknar lätt då de exponeras för syre och producerar mängder av skadliga fria radikaler i kroppen. Mercola rekommenderar kokosnötolja.

Chips

Föga överraskande hör även chips till det onyttigaste man kan äta. De flesta typer av chips, inklusive majschips, har höga halter av transfetter. Många av dem innehåller

dessutom genetiskt manipulerade ingredienser. Även om vissa företag har tagit fasta på rapporterna om farorna med transfetter och börjat producera chips utan transfetter så kan de höga temperaturer som används för att laga dem fortfarande orsaka bildandet av cancerogena ämnen som akrylamid och den här risken kvarstår även om transfetter tas bort, förklarar doktor Mercola. Så kallade naturchips har nu blivit allt populärare, men det är viktigt att inse att det innebär mycket lite vad gäller hälsoeffekter. Ett stekt, genetiskt majschips kommer fortfarande utlösa förödelse i kroppen, även om det är lågt på transfetter, hävdar doktor Mercola.

Friterad/stekt mat

Friterade räkor, musslor, ostron, hummer och så vidare har alla de nämnda problem som rör transfetter och akrylamid, plus en extra risk för kvicksilver. Skaldjur är inte så sällan fulla med giftigt kvicksilver och skaldjur som räkor och hummer kan även vara förorenade med parasiter och resistenta virus som kanske inte ens dödas med hög värme, skriver Mercola. Odlad fisk och skaldjur är dessvärre inte mycket bättre än vildfångade eftersom de rätt ofta är ett hopkok av antibiotika och andra syntetiska kemikalier. Att äta dessa livsmedel ger dig en fyrdubbel dos av toxiner: transfetter, akrylamid, kvicksilver

och eventuellt parasiter eller virus, för varje tugga, säger Mercola. Själv äter han Alaskas vilda rödlax, vilken i oberoende tester har visat sig vara nästan fri från skadliga kvicksilvernivåer och andra föroreningar. Idag äter inte minst ungdomar skrämmande mycket skräpmat och sötsaker medan de ofta ratar grönsaker och frukt. Därmed går de miste om viktiga mineraler och vitaminer som kroppen behöver. Många inser inte heller vikten av att dricka tillräckligt med vatten och särskilt äldre som har lätt att bli uttorkade dricker dessvärre mycket kaffe som istället driver ut vatten ur kroppen. Givetvis spelar också motion och vettiga sovvanor en stor roll för vår hälsa men det tål att påtalas mer än en gång hur viktig rätt kost är för vårt välbefinnande. I dessa tider av förkylningar och virus så rekommenderar doktor Mercola dessutom att vi tar tillskott av både C och D-vitamin, även om han påtalar att det bästa sättet att få D-vitamin är att sola, vilket ju av naturliga skäl tyvärr inte låter sig göras särskilt ofta när man lever på våra breddgrader.

Källor: (1) Sweet Remedy - Why Is Society Being Dumbed Down? (2) The Five Absolute Worst Foods You Can Eat. Av: Michael Delavante/December 2016

2016 skrev ett antal SLU-professorer "att ekologisk odling skulle få negativa effekter på livsmedelstillgången i världen" i SvD, och i mars 2016 kom professor Thomas Kätterer med ett liknande inlägg. De fortsätter år efter år att kritisera ekologisk odling trots att det finns otaliga exempel på motsatsen. Är man professor så borde krav på saklighet vara extra stor. Att nonchalera studier i USA (90-talet) och Tyskland (2000-talet), som visar stor skillnad mellan ekologisk odling och konventionell. Näringsinnehållet var högre i ekologisk odling. Hur läget är idag finns inte dokumenterat - förmodligen ännu större förlust idag. Här borde Livsmedelsverket ta initiativ.

RHF som arbetat med dessa frågor och stött Biodynamiska föreningens arbete ända sedan 1940-talet och följt deras projekt i bl.a. Indien och andra länder som visar att småbrukarna får bra skördar, blir självförsörjande, använder inga kemikalier, ökar produktionen år för år. De blir inte "slavar" till de multinationella utsädesföretagen. Med GMO-utsäde, som vissa SLU-professorer stödjer, får man inga frön efter skörd, utan måste köpa nytt varje år. Hälsorörelsen har med stöd av Biodynamiska föreningen, under årtionden fört fram och krävt att SIDA i Sverige, med stöd av politikerna skulle uppmärksamma detta och rikta jordbruksstöd till småbrukarna och inte till att bygga upp industrijordbruk och djurfabriker. Dessa är förödande för djurens och för människornas hälsa och vår miljö.

Nu visar en FN rapport - hur fel dessa professorer och alla andra hade som förordat och förordar stordrift med konstgödsel, gifter och GMO.

Ecological Farming kan fördubbla livsmedelsproduktionen på 10 år. Redan i mars 2011 markerade FN värdet av ekologisk odling

och skrev: "Småskaliga jordbrukare kan fördubbla livsmedelsproduktionen inom 10 år i kritiska regioner med hjälp av ekologiska metoder".

"Hittills har agroekologiska projekt visat en genomsnittlig ökning med 80% avkastning i 57 utvecklingsländer, med en genomsnittlig ökning på 116% för alla afrikanska projekt. De Schutter säger: "Nya projekt som genomförts i 20 afrikanska länder visade en fördubbling av skördarna under en period av 3-10 år".

"Konventionell odling bygger på dyra insatsvaror och bränslen och är ömtålig mot klimatförändringarna och inte motståndskraftig mot klimatchocker. Det är helt enkelt inte det bästa valet längre i dag", betonar De Schutter. "En stor del av det vetenskapliga samfundet erkänner nu de positiva effekterna av agroekologi vid livsmedelsproduktion, fattigdomsbekämpning och vid klimatförändringar - och detta är vad som behövs i en värld med begränsade resurser. Malawi, ett land som inledde ett massivt subventionsprogram med kemiska gödselmedel för några år sedan, är nu på gång att



Professorer "fick en tillrättavisning"!

genomföra agroekologi. Då gynnas mer än 1,3 miljoner av de fattigaste människorna, när avkastningen för majs ökar från 1 ton/ha till 2-3 ton/ha". Rapporten pekar också på att projekt i Indonesien, Vietnam och Bangladesh uppnått 92% minskad användning av insektsmedel för ris, vilket leder till betydande besparingar för fattiga bönder. Mer kunskap kom att ersätta bekämpningsmedel och gödningsmedel. Detta var en vinnande satsning, och jämförbara resultat finns i överflöd i andra afrikanska, asiatiska och latinamerikanska länder, som de oberoende experterna noterar.

"Detta tillvägagångssätt vinner terräng också i utvecklade länder som USA, Tyskland och Frankrike", sa De Schutter. Men trots sin imponerande potential att förverkliga rätten till mat för alla, får agroekologi fortfarande inte tillräckligt stöd av en ambitiös offentlig politik och har därför knappast kommit över experimentstadiet. Rapporten identifierar ett dussin åtgärder som staterna bör genomföra för att utveckla en agroekologisk praxis. "Agroekologi är en kunskapsintensiv metod. Det kräver en of-

fentlig politik som stöder jordbruksforskning och delaktighet och i förlängningen ger fler tjänster", säger De Schutter. "Stater och givarna har här en nyckelroll. Privata företag kommer inte att investera tid och pengar i projekt som inte kan belönas med patent och som inte öppnar marknaderna för kemiska produkter eller förbättrat utsäde. Den särskilde rapportör för rätten till mat uppmanar också staterna att stödja småskaliga bondeorganisationer, som visade en stor förmåga att sprida den bästa agroekologiska praxis bland sina medlemmar. Att stärka den sociala organisationen visar sig ha stor betydelse som distributör av gödselmedel. Småskaliga jordbrukare och vetenskapsmän kan skapa innovativa metoder när de samarbetar", förklarar De Schutter.

"Vi kommer inte att lösa hungern och stoppa klimatförändringarna med industriellt jordbruk på stora plantager. Lösningen ligger i att stödja småskaliga jordbrukarnas kunskaper och experiment, samt att höja inkomsterna för småbrukare för att bidra till utveckling av landsbygden. Om viktiga intressenter stödjer de åtgärder som anges

i rapporten, kan vi se en fördubbling av livsmedelsproduktionen inom 5 till 10 år i vissa regioner där de hungriga bor", säger De Schutter. "Huruvida vi kommer att lyckas med denna övergång kommer att bero på vår förmåga att lära sig snabbare av de senaste innovationerna. Det måste gå snabbt om vi vill undvika upprepade mat och klimatkatastrofer under 2000-talet", säger De Schutter.

Olivier De Schutter utsågs till särskild rapportör om rätten till mat i maj 2008 av FN:s råd för mänskliga rättigheter. Han står helt oberoende till någon regering eller organisation.

Rapporten "Agroekologi och rätten till mat" presenterades inför FN:s råd för mänskliga rättigheter.

www.ohchr.org.

www.srfood.org.

Denna redovisning av hur viktig den ekologiska odlingen är för både u- som i-länder är en tankeställare för politiker, myndigheter, bönder och framförallt för professorerna på SLU, som även beskrivits i VEGETAR nr 2-2016.

/KURT SVEDROS





RABATTFÖRMÅNER TILL MEDLEMMARNA

Observera! Ej på redan rabatterade varor



L = Butiken har livsmedel

Butik	L Adress	Ort	Tel	Rabatt
Källan Ekobutik	L Tunnländsv 58	Bromma	08-25 43 60	Endast på livs 7%
Hälsotek	S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%
Ekodirekt www.ekodirekt.se	L G.a Tyresöv. 374	Enskede	08-600 15 20	5%
Life Din Hälsobutik	L Västergatan 5	Eslöv	0413-102 67	10%
Flemingsbergs Hälsokost	L Flemingsbergs Centrum	Flemingsberg	08-711 15 16	10%
Hälsokraft	L Flanör Nygatan 21	Gävle	026-12 83 33	10%
Gröna Boden AB	L Vasaplatsen 13	Göteborg	031-13 88 88	10%
Homeopaticentrum Hälsobutik	L Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%
Hälsokapellet	Kapellplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%
Hälsokost Solrosen AB	L Solrosgatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%
Kortedala hälsobutik	Kortedala torg 8	Göteborg	031-46 51 10	10%
Kvilles Hälsokost	L Västertorget 16	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs 10%
Linnéplatsens Hälsocenter	L Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%
Wiessegrensplatsens Hälsokost	L Konvaljag 2	Göteborg	031-22 96 70	10%
Hälsokraft	L Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%
Lenas Hälsokost	L Storgatan 4 B	Hyltebruk	0345-175 75	10%
Naturligtvis, www.naturligtvishallekis.se	L Stationshuset Hälleki	Hälleki	0510-54 07 30	10%
Life Hälsa för alla	L Högdalsgöngen 26	Högdalen	08-647 10 08	10%
Inga-Lills Vitalbod	L Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%
Järpens Hälsokost	L Strandvägen 8	Järpen	0647-611 015	10%
Hälsoteket	L Smedjegatan 15	Jönköping	036-71 59 59	10%
Life Hälsobutiken	L Duvanhuset	Karlstad	054-10 03 11	10%
Sofimar, ekobutik, www.sofimar.se	L Järnvägsgatan 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
Kinna Hälsokost	L Stationsgatan 8	Kinna	0320-136 80	5%
Life Hälsobutiken	L Limstugatan 1	Kramfors	0612-136 70	5%
Leksands Hälsokost	L Hantverkaregatan 5 B	Leksand	0247-129 70	Endast på livs 10%
Life Hälsobutiken	L Nya Stadens Torg 11	Lidköping	0510-201 44	10%
Life Hälsokost	L Linnégatan 45	Limhamn	010-543 38 24	10%
Life Hälsokost	L Linnégatan 24	Limhamn	010-543 36 45	10%
Bio Sols Hälsobutik	L Ekholmens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%
Dermanord	L Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%
Dr Wallacks Hälsoprodukter	L Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%
Green Queen, www.greenqueen.eu	L Nobelv 30/Simrishamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	10%
Hälsobutiken Må Bra	L Sallerupsv 2	Malmö	040-93 71 20	10%
Jarls Hälsokost	L Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%
Nature, Caroli city	L StoraKvarngatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200 kr 10%
ABC Hälsokost	L Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%
Hälsopunkten	L Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%
Life Hälsobutiken	L Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%
Hälsögården	L Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%
Center för Helhet & Hälsa helhetscenter@hotmail.com	L Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
Skurups Hälsokost	L Järnvägsg 7	Skurup	0411-432 40	10%
Gryningen	L Folkungagatan 68	Stockholm	08-641 27 12	5%
Gröna Hörnet AB	L Nybrogatan 48	Stockholm	08-661 52 06	10%
Herbamin	L Gullmarsplan 1	Stockholm	08-91 04 74	10%
Lifeland AB	L Norttullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%
Naturbageriet Sattva	L Krukmakargatan 27 A	Stockholm	08-669 93 93	10%
	L Stora Nygatan 6	Stockholm	08-21 00 86	10%
	L Fleminggatan 11	Stockholm	08-654 68 69	10%
Pierias Livs Saluhallen	L Hötorget	Stockholm	08-21 43 84	10%
Primör	L Timmermansg 19	Stockholm	08-702 06 18	10%
Hälsokostbolaget	L Norra Hamngatan 9 B	Strömstad	0526-600 68	10%
Leruddens Ekologiska	L Kärsta Skola Stödev. 59	Stöde	0691-101 44	10%
Butik Vitamin	L Medborgargatan 32	Sundsvall	060-156900	10%
Végétale Scandinavie	L Köpmang 18	Sundsvall	060-12 40 65	10%
	L Ekologiska tova de handgjorda produkter, www.greenmama.se, internetbutik			
Life Hälsobutiken	L Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%
Carins Hälsobod	L Skolhusgatan 3	Söderhamn	0270-702 15	10%
Hildes Hälsokost-Fotvård	L Mygdalsvägen. 30	Tyresö	08-742 10 19	5%
Life Hälsobutiken	L N. Drottninggatan 5	Uddevalla	0522-128 27	10%
Visby Hälsokost (Cikoria)	L Södeväg 6	Visby	0498-24 00 83	5%
Gröna Gävan	L Nygatan 14	Ö-vik	0660-855 20	10%

Restauranger, Caféer o Catering

7 art fiket (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%
Gröna Ekologisk Caf�et.	Nordenskiöldsgatan 7 A	Göteborg	031-704 88 23	50% Grön Drink
Lewins f.d Mr Vitamin catering	Linnégatan 22	Limhamn	040-16 17 10	10%
Green Queen, www.greenqueen.eu	L Nobelv 30/Simrishamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	5%
Vegeg�rden	R�rsj�gatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
Hermans H�jdtare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
Legumes	Hornsgatan 80	Stockholm	08-669 35 35	10%
Seyhmus vegetariska	Varvsgatan 29	Stockholm	08-658 55 55	10%
Fr�jas Sal, www.frojassal.se	B�verns Gr�nd 24	Uppsala	070-788 68 43	10%

Egenvård

Andevid Kurs- o Researrang�r AB, Bystugev. 9	Leksand	0708-69 22 55	300 kr/resa	
kurortsresor med mindfulness, www.andevid.se,				
4WellnessSweden, tillskott kurser	Sjöbacken 34	Hässelby	070-586 16 29	10%
www.4WellnessSweden.se				
Arnel�fs massage, friskvård, rehab	Sirapsv. 3	Hökarängen	070-497 31 55	10-20%
EcoBeauty by Sofimar	Järnvägsg 9	Karlstad	070-172 58 38	10%
www.sofimar.se				
Anette Einar, Homeopati, massage	Forsa Bruk	Katrineholm	070-214 20 20	10%
Kognitivt samtal, kostillskott				
Reikicentrum Lidköping	Fabriksg. 4	Lidköping	070-130 44 24	10%
www.reikicentrum.se				
SannBalans, vägledning, healing	distansbehandling	Malmö	070-228 10 68	10%
www.sannbalans.se				
Elisabeths Friskvård, massage	�st�nsv�g 69	Malmö	040-16 02 92	10%
www.elisabethsfriskv�rdspraktik.se				
Lilian Sy homeopati och zonerapi	Ekudden	Nacka	070-664 62 13	10%
www.liliansy.se				
N�sunds Detox & Hälsocenter	Arekullev�gen 1	N�sund	0304-240 43	10%
www.nosundsahlsocenter.se				
Center för Helhet & Hälsa	L�ngrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
helhetscenter@hotmail.com				
R�sunda kiropraktik Eko Aloevera	Toltv. 4 B	Solna	070-842 39 97	10%
www.chiroform.se				
Sundhetskompaniet - massage	Kungsholmsgatan 40	Stockholm	073-747 00 20	10%
www.sundhetskompaniet.se				
Hj�rkr�ft-Rosenmetoden	Åsögatan 155	Stockholm	070-631 24 36	10%
Arnel�fs massage, friskvård, rehab	Jungflug. 18	Stockholm	070-497 31 55	10-20%
Carina Lingman, ansikts/foamassage	Havreg. 10	Stockholm	073-980 79 33	20%
Althea Hudv�rd & Livsstil	Bergsundsg. 16	Stockholm	070-934 92 12	5%
www.althealivsstil.se				
Zonsense Kroppsterapi	Frejgatan 58	Stockholm	073-813 17 49	20%
www.zonsense.com				
Green Mama hudv�rdsprod rysk hälsokost, Köpmang 18		Sundsvall	060-12 40 65	10%
www.greenmama.se				

Hälsocenter

Masesgården, www.masesgarden.se	Siljansn�sv. 211 Grytn�s	Leksand	0247-645 60	25% på hel vecka
---------------------------------	--------------------------	---------	-------------	------------------

Kurser

Yogak�llan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort
Center för Helhet & Hälsa	L�ngrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
helhetscenter@hotmail.com				
Atelje Nära konstkurser	Upplandsgatan 9	Stockholm	08-441 00 40	10%
Levande Föda Kur & Kursgård	Se hemsida eller ring mobil		0735-744 377	10%
www.levandefoda.se				

Övrigt

Blue Turtle	Dr Hjort gata 4 A	Göteborg	031-41 97 30	Ej på postorder 10%
Ocean Sport,	N�tbutik f�r sportkläder	Helsingborg	0733-666 111	20%
oceansport.se@telia.com	www.oceansport.se			
FK Humlans klubbstuga - utthyrtning	Flatensj�n - Tyresö	Stockholm	08-777 19 94	10%
www.fkhumlan.org				

Resor

Andevid Kurortsresor, se också "Egenvård", Bystugev. 9	Leksand	0708-69 22 55	300 kr/resa	
www.andevid.se				
Svenska H�lsoresor	Klunkens backe 7, 3 tr	Kalmar	0346-233 40	200 kr/resa
www.svenskahalsoresor.se				
Sundqvists Resor	Bussplan	Mariehamn, �land	020-795 095	
www.vandringsresor.com 5%				
Wi-resor	Birger Jarlgatan 41 A	Stockholm	0771-14 30 30	5%
www.wiresor.se				

Intervju med Alf Spångberg

Läkare för framtiden, är en ideell politiskt obunden förening av läkare, ordförande David Stenholtz, har fått en intervju med en av centralfigurerna inom Hälsoförbundet i Sverige, Alf Spångberg.

Alf har arbetat som lärare, är prästvigd och tog sin läkarexamen 1979. Intresset för kostens läkande kraft ledde till arbete på Hälsohem som Föllingegården och Skebo Herrgård, mängder med föreläsningar och artiklar. På 90-talet tog Alf initiativ till en studie om kostens effekt vid reumatism. Mer än 40% av deltagarna som lottades till en växtbaserad kost erfor förbättringar. Studien finns beskriven i en bok "Reumatism" som vi starkt rekommenderar.

Alf är idag 93 år och bor i Dalsland med sin sambo Maivor. Vi hörde av oss till Alf för att prata om hans arbete.

1. Du är en av de första läkare i Sverige som förespråkade en vegansk/växtbaserad kost. När började du föra fram detta budskap? Hur tog det emot?

Jag blev vegan i mitten av 70-talet och började föra ut budskapet i större utsträckning efter läkarexamen.

Detta gjorde jag via föredrag, tidningsartiklar, böcker, TV-program ("Leva", "Fasta med

TV2"), forskning ("Föllingeprojektet", "Reumatikerprojektet" på Karolinska).

Jag tycker att det alltid har varit ett mycket stort intresse för budskapet bland åhörarna. Jag höll föredragen med stor glädje och inramade dem med att själv spela klassiska stycken på piano. Första delen av föredraget var "Kostens läkande effekt på sjukdomar". Som en liten avslutning läste jag ur "Vörndnad för livet" (Albert Schweitzers grundsats). Det blev många föredrag genom åren, jag blev inbjuden av Hälsofrämjandet, studieförbund, sjukhus, kommuner, reumatikerföreningar m fl. Föredragen har alltid blivit mycket uppskattade - med "fullsatta hus". Det var en rolig tid!

2. Vad var det som gav dig insikten om den växtbaserade kostens fördelar? Vem eller vilka har varit dina främsta förebilder?

Det började egentligen med Are Waerland i slutet av 40-talet då jag lyssnade till många av hans föredrag och läste hans böcker. Han var laktovegetarian. Personligen har jag alltid varit av uppfattningen att det är bra att även att minska på mjölkprodukter. Are Waerland skrev bl. a: "Vi har inte med sjukdomar att göra, utan med livsföringsfel! Avskaffa livsföringsfelen och sjukdomarna kommer att försvinna av sig själva". Detta upplevde jag mycket starkt! Helhetssynen på människan har alltid varit viktig för mig! Colin Campbell

läste jag mycket om senare, bl. a i Svenska Dagbladet. Fantastisk! Där har ju ni i "Läkare för framtiden" gjort enormt mycket. Vi har läst Kinastudien, den svenska översättningen av Campbells banbrytande bok. Lånat den på biblioteket

och skall köpa den också. Lilly Johansson som startade Föllingegården hade en del kontakt med Campbell när hon var i USA.

3. Vilka är de tre största fördelarna med att välja en vegansk kost?

De tre största fördelarna:

a) Mycket näringsrik och smakar gott.

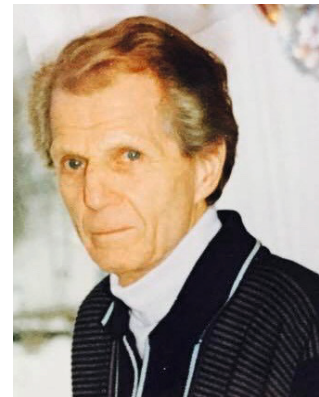
b) Bra för miljön och djuretiskt rätt.

c) Allt fler vetenskapliga studier visar att denna kost har läkande effekt, vid olika sjukdomar.

4. Kan alla äta vegansk kost?

Ja, alla kan äta veganskt! Det har ju skrivits böcker om veganmat till barn. Däremot är det ju viktigt att ha kunskap om denna kost, liksom det är för all annan kost!

**PUBLICERAD 2017-04-17 AV
LÄKARE FÖR FRAMTIDEN**



ALF HAR VARIT ett värdefullt stöd och medverkare mycket under åren inom Hälsofrämjandet både med föredrag och kurser. Han tog fram en krävande "Hälsogröt Special", för många år sedan, som säljs i Hälsokostbutikerna än idag. Två olika grötblandningar där basen är bovete.

En ovanlig prestation utförde Alf när han sprang Stockholm Maraton efter 3 veckors fasta och kom i mål i god hälsa.

Boken "Reumatism - koständring kan hjälpa vid reumatoid artrit" kan beställas på svf@vegetarian.se medlemspris 50 kr. + porto, övriga 75 kr + porto.

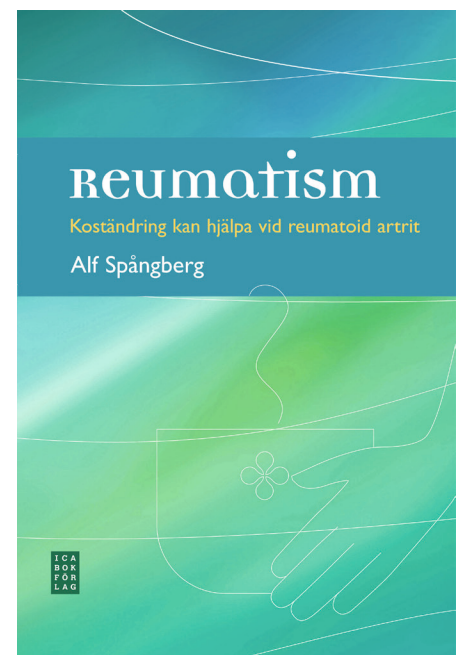
En mycket värdefull bok om reumatism av Alf Spångberg. Han (själv en gång reumatiker) tog initiativet till ett forskningsprojekt vid Karolinska universitetssjukhuset om glutenfri vegankost vid reumatoid artrit. Alf fick stöd av bl.a. professor emeritus Börje Olhagen och samarbetade med professorerna Ingjald Hafström,

docent Bo Ringertz och professor Lars Klarer m.fl. Bo Ringertz skrev även ett mycket positivt förord. Alf fick ett anslag på 500 000 kr. från Axel och Margaret Ax:son-Jonsons stiftelse 1991 till "Forskning rörande kostens sammansättning och reumatiska besvär", senare utökades anslaget med ytterligare 2,2 miljoner. Forskningsprojektet presenterades på läkarstämman i Stockholm 2000 och i den engelska tidskriften Rheumatology 2001.

Som ett bland många bevis på Alf Spångbergs stora betydelse för att förbättra människors hälsa och välbefinnande tilldelades han 2008 års Waerlandpris av Riksförbundet Hälsofrämjandet och tidskriften Hälsa.

"Boken innehåller bra information till alla som vill försöka lägga om sina matvanor och innehåller mycket fakta kring olika födoämnen och deras betydelse för hälsan" skrev, Bo Ringertz, i förordet.

KURT SVEDROS



Regeringen gasar på - missar de stora miljömålen

Debatt Regeringens livsmedelsstrategi är för mycket av renodlad produktionsstrategi och gör att viktiga miljömål inte kommer att nås. Handlingsplanen saknar också de åtgärder som krävs för att den ökning av ekologisk odling som trots allt finns med i planen verkligen ska kunna ske, skriver jordbruksexpert Artur Granstedt.

Livsmedelsstrategin har till allra största del betoning på ökad svensk produktion, konkurrenskraft, export och lönsamhet. I slutet av syftesformuleringen står också att "relevanta miljömål" samtidigt ska nås. Men det är inte mycket i handlingsplanen som talar för att så kommer att ske.

Vi behöver exempelvis minska matens klimatpåverkan med cirka 80-90% för att nå klimatmålen, men i regeringens handlingsplan finns i praktiken ingen minskning. Upp emot 55% av vår mats klimatpåverkan skulle vi kunna få bort genom att ställa om till ett jordbruk som baseras på kretslopp av lokala, förnyelsebara resurser.

Men kretsloppsbaseerat jordbruk nämns inte med ett ord i handlingsplanen. Inte heller den minskning av köttkonsumtionen som en hel forskarvärld anser är viktig nämns med ett ord. I stället pratar man om ökad nötköttsproduktion, visserligen mer betesorienterad, men ändå en ökning.

Kör vidare och gasar på

På det stora hela handlar strategin om att köra vidare och gasa på i jordbruket och livsmedelsproduktionen ännu mer enligt den gamla vanliga konventionella linjen.

Av allt att döma är det Miljöpartiet som ändå har fått med inriktningsmålet att till år 2030 ska 30% av odlingsmarken vara ekologisk och att 60% av den offentliga konsumtionen ska vara ekologisk. Dessa fördubblingar från dagens nivåer kan låta mycket. Men när det gäller ekologisk odlingsareal innebär det, enligt Ekologiska Lantbrukarna, en långsammare ökningstakt än vi hade mellan år 2005 och 2015. Beträffande målet 60% ekologiskt i offentlig konsumtion är en

av de främsta kommunerna, Södertälje kommun, nästan uppe på den nivån redan i dag.

Saknar avgörande åtgärder

Men det stora felet med regeringens angivna ekomål är att handlingsplanen saknar de åtgärder som ska ta oss dit och vidare. Regeringen verkar ha uppfattningen att det räcker med efterfrågeökningen från konsumenterna och offentlig upphandling. Men så är det inte. Det behövs en rad åtgärder som hjälper jordbrukarna att ställa om till ekologiskt. Man måste tillföra resurser för detta och man måste vara beredda att betala för de miljövinster som uppstår. Det behövs också ordentlig satsning på utbildning i ekologiskt jordbruk och även mer ekoforskning. En effektiv åtgärd vore också att återinföra den skatt på konstgödsel som vi haft tidigare och att lägga den på en tillräckligt hög nivå så att fler lantbrukare väljer att använda stallgödsel i stället i naturliga kretslopp.

Kretsloppet har brutits

Ett grundläggande problem och systemfel i dagens svenska lantbruk är nämligen att växtodling och djurhållning har separerats och att kretsloppen av växtnäringsämnen via stallgödsel därmed har brutits. Det har lett till ökad användning av klimatpåverkande konstgödsel och ett överskott av närsalter som läcker ut i bland annat Östersjön.

I dag ser vi en ökande koncentration till allt färre och allt mer storskaliga och specialiserade djurgårdar respektive växtodlingsgårdar utan naturliga kretslopp. Antalet mjölkgårdar har minskat med drygt 75% (från 18 000 till 4 000) och antalet svingårdar med 90% (från 10 000 till 1 000) de senaste 20



årer samtidigt som produktionen varit densamma och vår köttkonsumtion ökat till dagens rekordhöga nivå.

Regeringens livsmedelsstrategi kommer att förstärka den utvecklingen. En motsvarande utveckling mot mer koncentration och mindre kretslopp finns tyvärr också inom delar av det ekologiska lantbruket, även om man här inte använder konstgödsel. Här skulle man behöva skärpa reglerna för vad som ska kallas ekologiskt, med större krav på kretslopp, markvårdande växtföljder och vallodling. Regering och riksdag kan också besluta om kretsloppsvillkor som ska uppfyllas för att få EU:s arealbidrag för ekologisk odling.

Vältrar över vår klimatbelastning

Men mycket av det man kallar för svensk produktion baseras i dag till betydande del på importerade resurser som konstgödsel och fodermedel. Det innebär bland annat att vi vältrar över vår klimatbelastning på andra länder.

Men om vi baserar vårt lantbruk mer på kretslopp av egna förnyelsebara resurser ökar vi vår försörjningsgrad på riktigt. Samtidigt minskar vi också vår egentliga klimatpåverkan, förbättrar våra odlingsjordar, ökar den biologiska mångfalden, minskar giftspridning och räddar Östersjön.

Detta bör vara centralt i en långsiktig livsmedelsstrategi. Men det här missar man i hög grad med den strategi regeringen har i dag.

ARTUR GRANSTEDT,

docent i ekologiskt lantbruk och koordinator för Östersjöprojektet BERAS, 27 feb, 2017.

Stort intresse för RHF:s frågor i Kungsträdgården

Riksförbundet Hälsofrämjandets (RHF) deltagande på Seniordagen den 11 maj i Kungsträdgården blev en succé. Tack vare att Elba Pineda Gustafsson (mycket aktiv i RHF) från Form&Hälsa tog ansvar och ställde upp och ordnade och ansvarade för RHF:s monter. RHF:s broschyrer hade en strykande åtgång och många visade stort intresse, ställde frågor och ville samtala kring innehållet i materialet bl.a. "Allemansrätten", "Växtbaserat från grunden", "Vegetar/ Hälsofrämjaren", program för Hälsofrämjandet i Stockholm, och om "Må Bra veckan" - höstens fjällvandring i Funäsdalen med broschyr och affischer. Även RHF:s - rollups tilldrog sig stort intresse.

Elba hade gjort reklam via sociala medier som Facebook, m.m. Detta initiativ uppskattades av många besökare och gjort att de kom till RHF:s monter. Elba fick hjälp av Ing-Marie Gussing från styrelsen i Hälsofrämjandet i Stockholm.

Elba hade sponsrats med ett par Bungy Pumpstavar, som hon marknadsfört för att lottas ut bland besökarna. Alla överraskades av det stora antalet besökare, och över deras stora intresse för RHF:s frågor. En slutsats man kan dra efter deltagandet på Seniormässan och Seniordagar är att seniorerna har ett extra stort intresse för RHF:s program och då särskilt livsstilsfrågorna.

Vinnaren av ett par Bungy Pumpstavar blev Ulla Lännerholm.

BungyPump of Sweden sponsrar även med stavar till Må Bra veckan i Funäsdalen den 2-9 september 2017.



z o t t e r

Prisbelönt!
ZOTTER fortsätter att ta hem priser och utmärka sig för kvalitet och smak i världsklass.

2 guld, 8 silver och 5 brons
på Academy Chocolate Award i London.

FairTrade, EKO och Bean to Bar

Handgjorda fyllda 70g
Många nya bitar med spännande fyllningar, vegan

Labooko 2x35g
Allt från 100% till vit, vegan.

Se inköpsställen på vår hemsida

LINDROOS • 019-331510 • www.lindrooshalsa.se/zotter-choklad



Friluftsliv med Naturens skafferi våren 2017

FRILUFTSLIV

- MED NATURENS SKAFFERI! i skolorna är fortsatt mycket populärt och efterfrågat, bl.a. i Stockholmsområdet och i år även i Trosa i Sörmland. Tyvärr har Hälsörörelsen inte fått något ekonomiskt stöd 2017 till denna verksamhet, men har ändå anlitat örterapeuten Marie Håkansson även under våren 2017. Hon har varit ledare för skolklasser ute i grönområdena och lärt ut växternas namn samt gett deltagarna gedigen kunskap om allemansrätten. Hon informerar vidare om örter, bär och svamp samt om vilda växter som t.ex. maskros (som sallad), nässla (till soppa) o.s.v. Alla bör lära sig plocka bär, örter och svamp m. m, att använda "Naturens skafferi". Det är billig "klimatsmart" mat och ger friluftsupplevelser. Lärarna följer senare upp dessa frågor på lektioner - en repetition - och kollar hur mycket eleverna kommer ihåg om allemansrätten och friluftslivets möjligheter och skyldigheter. Forskarna har i "Frisk i naturen" (lärarhandledning) visat naturens positiva påverkan på hälsan, så även detta projekt som Hälsörörelsen driver i skolorna ger förhoppningsvis bättre hälsa hos barnen och kan förbättra inlärningsförmågan, bidra till färre konflikter bland barnen, förbättra motoriken och kan ge färre sjukdagar för eleverna.

Rapport från vårens "Friluftsliv med Naturens skafferi"

Vårens vandringar har bjudit på kyla, sol och snöblandat regn. I år gick vårens vandringar i Trosas och i Stockholm. Åldrarna har för första gången varit en stor blandning från 3 år-13 år! Från förskolor, 1:or - 6:or samt en särskola. Vi har varit ca 150 barn säger Marie Håkansson!

Dessa dagar har varit som vanligt helt fantastiska med underbara barn som ville lära sig allt! Eftersom det har varit en kall vår, så blev fokus ganska mycket på träd, kirs och nässla. Inga "ballerinaskor" denna gång utan mer "kläder efter väder". Vi smakade, luktade och kände på naturen!

lakttagelser:

Kirs - smakar luft, tomater, pizza och mycket fler maträtter

Rönnsblad - smakar pizza, nöt, sommarställe

Barnen hade ganska stor kunskap om allemansrätten.

Lärarröst

Vissa lärare plockade det vi pratat om.

Skulle försöka göra ett "spa" på skolan.

Sammanfattning

Jag kan bara upprepa att allt som vanligt var lyckat: Smakandet, kännandet, luktandet, intresset, inblicken, kunskapstörsten.

Blev väldigt glad för återkopplingen som jag fick dagen efter en av vandringarna. Barnen hade gjort uppföljning och skrivit massor om vad de lärt sig!

Tiden är alltid för kort. Skulle vilja visa och berätta mer.

Hoppas att jag har påverkat lärarna och barnen att vilja gå ut mer i naturen och våga använda den.

Föreslog att de kanske kunde ha någon lektion utomhus.

Måste också nämna det här med "lupparna", återigen är de så intressanta.

Alla kan titta, behövs ingen kunskap, de mest okoncentrerade blir intresserade.

Jag har barnen runt omkring mig hela tiden. Ibland även i min väska!

Jag blev även "luppad" på min rygg när jag rotade omkring!

Skickar alltid recept på fot- och nässelsalt till barnen samt tips på böcker och inköp av "luppar".



HÅLSNINGAR MARIE HÅKANSSON,

info@lindring.se



STAVMILEN ett hälsoevent i tiden

Det var sjunde året i rad som Form&Hälsa tillsammans med Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) arrangerade STAVMILEN, som går runt Kungliga Djurgården, där man upplever naturen som bäst i maj månad - friskvårdsaktivitet i det fria med allsidig träning. Kl.11:15 var det afrikansk dans som uppvärmning med dansaren Alhassane Camara, därefter demonstrerade Elba rätt stavgångsteknik.

Kl.12:00 var starten och sträckorna man kunde välja var 3, 5, 7 eller 10 kilometer. Vid målgång tog ordföranden Danuta Zieleniak Bieler emot. Hon berättade om olika örter och om Hälsofrämjandet Stockholms program. Deltagarna bjöds på kaffe thé och frukt från ICA-Kvantum Värtan. Under pick-

nicken informerade Berit Alveskär lite om Hälsofrämjandets verksamhet och broschyrer delades ut.

Vid avslutningen vid 14:00 tiden lottades ett antal priser ut som olika sponsorer ställt upp med, bl.a. 3 par BungyPumpstavar. En långweekend på Masesgården var det finaste priset!

Ett stort tack till alla funktionärer som ställde upp, och gjorde en fantastisk insats, så att dagen blev lyckad och minnesvärd för alla deltagarna. Danuta Zieleniak Bieler, Carina Lingman, Lennart Berg, Lena Carlsson och Ronja, Berit Alveskär, Reine Gustafsson och inte minst Elba Pineda Gustafsson.

Riksförbundet Hälsofrämjandet gjorde succé - på seniordagarna - Stockholmsmässan 5-6 april 2017

Seniordagarna blev två intensiva dagar för Elba Pineda Gustafsson från Form&Hälsa och Inga Johansson från Ingas Resor som bemannade RHF:s monter tillsammans med Berit Alveskär från RHF:s styrelsen.

Intresset var mycket stort under båda dagarna - så Elba, Inga och Berit hade mycket att göra - dela ut Hälsa och Vegetar samt broschyrer bl. a. "Allemansrätten" och "Växtbaserat från grunden". Besökarna på Seniordagarna var mer intresserade och aktiva med frågor och att ta med material än vad som varit vanligt på tidigare mässor.

Liksom vid deltagandet på årets "Vildmarksmässa" prydde två rollups och en färgstark affisch för RHF:s "Må Bra vecka Funäsdalen" den 2-9 september, upp montern. Affischen drog till sig stor uppmärksamhet mycket tack vare att Martin Lidberg fanns med på affischen. Alla känner honom väl som världsmästare i brottnings och "Lets-

dance" vinnare och nu senast som "Mästarnas mästare". Han deltar i "Må bra veckan i Funäsdalen" tillsammans med medicine doktor och näringsforskare Magnus Nylander, som ansvarar för programmet "Träning/Aktivitet" under "Må Bra veckan" i Funäsdalen 2017.

Dessutom presenterades även vår "Må Bra vecka i Alporna" tiden den 17 till 28 augusti 2017 som Hälsofrämjandet arrangerar gemensamt med Inga och Elba. Syftet med att delta på olika mässor/seniordagar m.m. är att synliggöra Hälsofrämjandets arbete och att presentera och erbjuda de olika hälsoaktiviteter som RHF har i samarbete med olika aktörer, samtidigt som vi får komma i nära kontakt med

både medlemmar och allmänheten och delge RHF:s historia, RHF:s pågående arbete i olika hälsoprojekt m.m. och inte minst RHF:s kommande aktiviteter.

Seniordagarna och Vildmarksmässan blev särskilt givande, då broschyrerna, "Allemansrätten", "Växtbaserat från grunden", tidningarna Hälsa och Vegetar/Hälsofrämjaren m.m. hade en strykande åtgång.

Under 2017 så har tydligen intresset för RHF:s frågor ökat markant vilket visat sig, både i skolorna och vid olika aktiviteter och mässor. Vi är tacksamma för att Elba tagit ansvar för mässor i olika former och även en stor del av fjällveckan tillsammans med sin man Reine.



Naturskönt vid havet

Kurser i Yoga, Qi gong, andning och aktiv avspänning i sommar

tel. 0739 84 38 15 www.gullnas.se



livskraft rekreation medvetenhet

Gullnäsgräden
452 96 STRÖMSTAD

Kokos - älskare



Ekologiska produkter från Desert Essence:

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

Ekologiska och vegan utan tillsatser.

Distr: HHC & Biofood AB
08-500 200 00
Import: Life Products AB

Life

www.lifeproducts.se

- **tarmfloran**
- **resistent stärkelse**
- **smörsyra**

viktiga för

Det är möjligt att förändra sin tarmflora i rätt riktning, menar forskarna. Ett första steg är att undvika den västerländska vägen med mycket socker, processad mat, kött och lite fibrer.

I en ny stor forskningsgenomgång som publicerats i brittiska Nutrition bulletin sammanfattar forskare från Universitetet i Dublin de senaste årens allt mer intensiva studier av resistent stärkelse.

Slutsatsen är att resistent stärkelse påtagligt kan förbättra floran av tarmbakterier och dessutom motverka flera hörnpelare i det metabola syndromet som präglas av fetma, insulinresistens, högt blodtryck och skadliga blodfetter.

Författaren Stacey Lockyer säger i en kommentar att det är känt att ett intag på 30 gram om dagen minskar risken för en rad kroniska sjukdomar. På den nivån ligger traditionella dieter medan vi i västvärlden i snitt får i oss ungefär 5 gram.

– Resistent stärkelse är en typ av fiber som ökar produktionen av kortkedjiga fettsyror i tarmen och det finns mängder av studier som visar att dessa påverkar hälsan positivt för människor.

Fortfarande behövs dock fler studier för att i detalj beskriva effekten på olika sjukdomar, menar Stacey Lockyer.

Forskningen kring resistent stärkelse har pågått intensivt i flera år. Ett skäl till att det publika genombrottet dröjt är säkert att många studier finansierats av livsmedelsindustrin, vilket även gäller den nu aktuella. Det har minskat trovärdigheten. Till det kommer att budskapet varit svårsmält för en del anhängare av extrema lågkolhydratdieter som LCHF (förkortning för low carb high fat).

Hur fungerar resistent stärkelse?

Med tiden har dock en rad tongivande föreläsare för såväl lågkolhydratkost som paleodieten, stenålderskost, skänkt den resistentastärkelse sin välsignelse.

Här finns resistent stärkelse

Tre naturliga sorter:

1) Botaniskt skyddad stärkelse, till exempel ett helt eller mycket grovt krossat korn som skyddas av sitt hölje eller storlek.

2) Stärkelse som människan inte själv kan bryta ned, exempelvis i rå potatis.

3) Resistent stärkelse som återbildas exempelvis då man låter potatis kallna. Då rå po-

tatis kokas ombildas stärkelsen så att den enkelt kan tas upp, men vid kylning återbildas ca 10–15 procent till resistent stärkelse.

Bra källor:

- Kokbananer el plantain. 100 gram kokta innehåller 3–4 gram.

- Havregryn innehåller cirka 10 gram per 100 gram.

- Bananer innehåller 5,44 gram per 100 gram. Särskilt mycket finns i gröna bananer.

- Linser cirka 2 gram per 100 gram.

- Fullkorn med höljet kvar, inte minst sädeslaget korn.

- Surkål, kimchi och andra fermenterade livsmedel. Viktigt att de innehåller levande bakterier och inte pastöriserats.

- Yoghurt med levande bakteriekultur. Problemet med de flesta är att de inte överlever syrabadet i magen. Fett skyddar bakterierna så deras överlevnadschans ökar med tillsats av lite smetana eller grädde.

- Baljväxter som kikärter, vita bönor och kidneybönor: 4–5 gram per 100 gram.

- Rå potatis, inte kokt. I kokt potatis som svalnat återbildas dock en del av stärkelsen.

- Potatismjöl.

Även vitt bröd och pasta innehåller resistent stärkelse, men där ingår även GI-höjande kolhydrater som verkar i motsatt riktning.

Men det speciella med resistent stärkelse är att människan inte kan bryta ner den eftersom vi saknar lämpliga enzym. Istället fortsätter den ned i tjocktarmen där den bryts ned av en typ av bakterier som i sin tur bildar smörsyra.

Just smörsyra anses vara ett av de absolut mest verksamma medlen mot den kroniska, låggradiga inflammation som många bär på omedvetet. Det är ett tillstånd som kopplats till de flesta kroniska sjukdomar.

Följden av för lite fibrer i tjocktarmen är en obalans där så kallade gramnegativa bakterier tenderar att få övertaget mot grampositiva. I den senare gruppen ingår hälsosamma lacto- och bifidobakterier.

I en vanlig västerländsk tarmflora skapad av socker, processad mat, mycket kött och lite fibrer är det ofta för mycket gramnegativa bakterier. Genom att resistent stärkelse når ner i tjocktarmen blir den där mat till de grampositiva bakterierna och balansen utjämnas. Ett överskott på gramnegativa bakterier kan

resultera i läckande tarm. Det sker genom att giftiga ämnen – endotoxiner – i de gramnegativa bakteriernas cellväggar frigörs när dessa bakterier dör en naturlig död i tarmen.

Smörsyra kan tas upp från tarmen till blodet och motverka inflammation i hela kroppen.

De frisläppta endotoxinerna bidrar till inflammation i tarmens slemhinna och att tarmväggen blir mer genomsläpplig och börjar ”läcka”. Endotoxinet sprids sedan i hela kroppen och tvingar immunförsvaret att reagera med en skur av inflammationsframkallande ämnen.

Det är just dessa endotoxiner som orsakar en immunreaktion med feber och värk när vi blir akut magsjuka. Men här handlar det alltså om en låggradig och långvarig inflammation i hela systemet.

Bra källa till resistent stärkelse är alltså rå potatis. I kokt potatis som svalnat återbildas en del av stärkelsen.

Resistent stärkelse verkar särskilt genom att fungera som föda för goda bakterier som producerar kortkedjiga fettsyror och framför allt smörsyra.

– Smörsyra är väldigt antiinflammatoriskt. Det försöker vi alltid få fram bakterier som producerar mycket av. Smörsyra kan tas upp från tarmen till blodet och motverka inflammation i hela kroppen, säger Frida Fåk som är docent vid Centrum för preventiv livsmedelsforskning vid Lunds universitet.

För den som tidigare fått i sig för lite resistent stärkelse kan det i början leda till mycket gaser i magen.

– Ofta går bullret över efter någon vecka. De tarmbakterier som behöver resistent stärkelse behöver hinna växa till sig. Ett tips är att trappa upp lite gradvis, men det finns också en liten grupp som har svårt att vänja sig, säger Frida Fåk.

Hon menar att det absolut är möjligt att förändra sin tarmflora i rätt riktning, men att forskningen ännu har en bit kvar för att kartlägga alla mekanismer.

Det menar även Robert Brummer som är professor i gastroenterologi vid Örebro universitet. Samtidigt bekräftar han att många sjukdomar i tarmen ofta är förknippade med en låg produktion av smörsyra.

– Smörsyra har flera positiva effekter men mycket är fortfarande från djurmodeller. Vi tror att det kan motverka cancer i tarmen och

hälsan

vi funderar på om smörsyra även kan ha en direkt effekt på celler i hjärnan, säger Robert Brummer.

- Vad vi gärna skulle komma på är hur vi ska få mer av den resistenta stärkelsen att också röra sig hela vägen till den vänstra avslutande sidan av tjocktarmen där tumörer ofta uppstår, funderar han.

Smörsyra bra för hälsan

Resistent stärkelse fortsätter ned i tjocktarmen där den bryts ned av bakterier som i sin tur bildar smörsyra. Smörsyra är bra för kroppen på många sätt:

- Motverkar kronisk inflammation vilket i sin tur kopplats till exempelvis typ 2-diabetes och hjärt- och kärlsjukdomar.
- Insulinkänsligheten ökar, även hos dem med diabetes typ-2 och metabolt syndrom.
- Minskad blodsockerhöjning efter måltid.
- Minskat fasteblodsocker.
- Ökar mättnadskänslan.
- Minskar problemen med läckande tarm.
- Tycks minska risken för ändtarmscancer hos köttätare.
- Neutraliserar magsjukebakterier som e.coli.
- Ökar kroppens upptag av magnesium.

Läs även

Banbrytande forskning: Fet diet lindrar depression

Maten och psyket 11 feb, 2017

Hemligheten funnen bakom omstridda medelhavskosten

Premium Maten och psyket 12 feb, 2017

Rätt tarmflora skyddar dig mot psykisk ohälsa

Premium Maten och psyket 11 feb, 2017

”

Att vistas i naturen kan leda till att blodtrycket sjunker, att andningen blir djupare, att hjärnan fungerar bättre och att stressen släpper sitt grepp. Några minuter om dagen räcker för att man ska bli fast. Naturen är beroendeframkallande på bästa möjliga sätt.”

Örtkännaren Lisen Sundgren ur nya boken *Vildvuxet* (Bonnier Fakta)

Svenska bondböner bidrar till proteinskiftet i skolköken

Proteinskiftet där vi växlar från kött till gröna proteiner har slagit stort på restauranger och i livsmedelsindustrin, men även ute i skolköken händer det grejer. Kockarna och måltidsutvecklarna Thomas Österman och Åsa Cannerheim serverar framgångsrikt Nordisk Råvaras svenskodlade bondböner till eleverna på Oxbacksskolan i Södertälje.

De vackra gröna, mjälla bondbönorna odlas av Richard Johansson på Västergården i Dalsland. En spread på dem, som påminner om hummus, har blivit en favorit hos många elever. Bondbönan används också i grön ärtsoppa och som ett näringsrikt proteintillskott på salladsbuffén. Och att få högstadieelever att äta böner var inte en så stor utmaning som man kanske kunde tro.

- Det handlar om vad man gör med råvarorna och hur de presenteras, säger Åsa Cannerheim. Vi pratar aldrig om "vegetarisk" mat, utan om mat. Det gäller också att lägga ner mycket krut och kärlek för att få till maten så den blir riktigt smakrik och god. Idag serverades eleverna en wok gjord på vårens primörer - broccoli, blomkål, morot, ramlök och sparris och till det en dressing på ingefära, chili, vitlök och koriander. Jag tror ingen saknade kycklingen i den rätten.

I höstas blev Oxbacksskolans skolkök utvalt till utvecklingskök för MatLust, ett projekt som tillsammans med Nordisk Råvara främjar en hållbar och lönsam livsmedelsnäring i Stockholmsregionen genom att bana väg för företag som vill leverera svenskodlat till offentlig sektor.

- För oss är det fantastiskt att vara en del av en satsning på att få in mer svenskodlat i skolköken. Vi är övertygade om att mat som växt och producerats i Sverige är bra för både oss och planeten, säger Gunnar Backman, en av grundarna till Nordisk Råvara.

I skolköket på Oxbacksskolan märker man

också av det tilltagande intresset för miljöfrågor.

- Många elever har ett starkt intresse för miljö och hälsa och vill veta varifrån maten de äter kommer, säger Åsa Cannerheim. Därför är det såklart jätteroligt att kunna berättat att bondbönorna är odlade i Dalsland.

För mer information, kontakta gärna:

Tomas Erlandsson

0708-59 79 09, tomas@nordvara.se

Gunnar Backman

0708-59 79 00, gunnar@nordvara.se

www.nordiskravara.se

Dillspread med vitlök och persilja

1 mindre skål

600 g bondböner, tinade

1 knippe dill

1/2 knippe persilja

2 vitlöksklyftor

3 msk rapsolja

3 msk vatten

salt och vitpeppar efter smak

Mixa alla ingredienser tillsammans i en mixer till du uppnår en slät konsistens, det kan ta några minuter. Smaka av och håll upp i en skål. Förvaras kallt.

Nordisk Råvara odlar grödor, som traditionellt sett växer i andra delar av världen, på våra breddgrader. Vi återinför också svenska kulturavgrödor på platser där de en gång växte. Alla grödor från Nordisk Råvara odlas på ett skonsamt sätt, i utvald jord, av odlare som bryr sig. Resultatet blir råvaror av hög kvalitet, med fina näringsvärden - och som smakar fantastiskt.

Ensam man 83 år, ickevåldsvegetarian, absolut rök- och spritfri, önskar bekantenskap med skånsk kvinna.

SVAR TILL "SKÅNING"

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

Grundare: Johan L. Saxon, 1903

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm
08-702 11 16

svf@vegetarian.se

www.vegetarian.se

Följ oss på facebook

Plusgiro: 1702-0

Medlemsavgift 200 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 100 kr

Hälsa nr 2, 5, 8 och 10 samt

4 nr av VEGETAR/Hälsofrämjaren

Ansvarig utgivare: Kurt Svedros

Riksförbundet

Hälsofrämjandet (RHF)

Grundare: Are Waerland, 1940

Fjällgatan 23 B, 116 28 Stockholm
08-643 05 04

info@halsoframjandet.se

www.halsoframjandet.se

Plusgiro: 28 87 19-8

Medlemsavgift 250 kr

Make/maka/sambo 100 kr

Pensionär 225 kr

Make/maka/sambo 80 kr

Ungdom t.o.m. 25 år 125 kr

Hälsa nr 2, 5, 8 och 10 samt

4 nr av VEGETAR/Hälsofrämjaren

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

Böcker till bra pris!

SKÖNA MAGKÄNSLOR

Olle Haglund
Fakta om den livsviktiga probiotikans hälsoeffekter. Häfte, 49 sid. Beställ. nr B 152

Pris (15:-) 10:- + porto

ALOE VERA

Granskad av Karl-Otto Aly
Häfte på 34 sidor om hur du håller dig frisk med Aloe vera. Beställ. nr 159

Pris (15:-) 10:- + porto

GRÖN SKOLLUNCH

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

Pris (65:-) 50:-

Grön skollunch



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 (175:-) 155:- + porto

Egenvård

Integrativ medicinsk behandling från A till Ö



Dr Karl-Otto Aly
Dr Bertil Dahlgren

EGENVÅRD

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

Pris (85:-) 70:- + porto



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

Pris (10:-) 5:- + porto

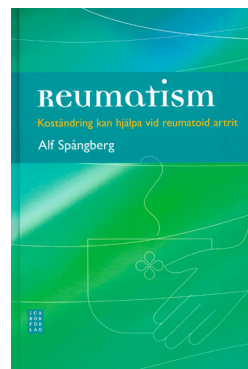
RIKTIGT NÄRINGSINTAG & GOD MUNHYGIEN - FÖR BÄSTA HÄLSA

Magnus Nylander, medicine doktor och tandläkare.
Våra läkemedel kostar samhället över 30 miljarder per år! Kostnaden för de biverkningar dessa läkemedel förorsakar är faktiskt i samma storleksordning! Den totala årliga notan för användningen av läkemedel i Sverige blir därmed över 60 miljarder! Ett riktigt näringsintag och en god munhälsa är grundläggande för hälsa och välmående.
Beställ nr B174

Pris (90:-) 80:- + porto



NY BOK



REUMATISM KOSTÄNDRING KAN HJÄLPA VID REUMATOID ARTRIT

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

Pris (70:-) 50:- + porto



SPÄNNANDE GRÖNA RÄTTER

Hälsokostrådet
Beställ. nr B 134

Pris (30:-) 20:- + porto



NYTT HÄFTE

VÄXTBASERAT FRÅN GRUNDEN

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

Pris (30:-) 20:-



VEGO HELA DAGEN! Vegetariska recept FÖR UNGA matälskare

Mattias Kristiansson
105 sidor, inbunden
Här finns massor av nya vego-favoriter för unga matälskare. Från uppiggande frukostar och välbehövliga mellanmål till mumsiga vardagsrätter och spännande bjudmat.
Beställnr B 178

Pris (140:-) 125:-



VEGETARISK BARNMAT

Elsa Laurell
(Laktovegetariska matse-
delsförslag för barn under 2 år)
Beställ. nr B 103

Pris (40:-) 30:-

Vill du beställa?

Ring eller mejla (se tele och adress nedan) din beställning till kansliet. (Säkrast fredagar, övriga dagar telefonsvarare).
OBS! Priserna inom parentes gäller den som inte är medlem i Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) eller Riksförbundet Hälsufrämjandet (RHF).
Porto tillkommer. Faktura skickas tillsammans med leveransen.