



VEGETAR

Hälsofrämjaren



Nr 3 | 2016 | HÄLSORÖRELSEN I SAMVERKAN | SVENSKA VEGETARISKA FÖRENINGEN | HÄLSOFRÄMJANDET | Pris: 25:-

Tema - mat och klimat

**KOM MED OCH STÖD
VÅRT HÄLSO- OCH
KLIMATARBETE!**

**Vi
behöver
dig!**

BLI MEDLEM NU och du får du vara med resten av 2016 plus hela 2017. Som medlem får du:

Under 2016 - som extra bonus nr 10/2016 av tidningen HÄLSA och nr 3 och 4 av Vegetar.
Under 2017 - nr 2, 5, 8 och 10 av HÄLSA och 4 nr av VEGETAR/ Hälsofrämjaren.

Du får även rabatt på

- våra böcker och häften som vi säljer,
- vissa hälsokostbutiker, restauranger, kurser och hos en del egenvårdsterapeuter
- hälsohemmet MASESGÅRDEN (25%)
- resor hos en del reseföretag.

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

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

Friluftsliv med naturens skafferi och mer grönt på tallriken

Dags för en ny folkhälsoupplivningskampanj efter 75 år - satsa på en folkhälsomiljard!

Riksförbundet Hälsöfrämjandet (RHF) skall nu med intresse följa regeringens arbete med kost och motionsfrågan, som RHF drivit tillsammans med Svenska Vegetariska Förbundet (SVF) sedan 1940-talet. Det var då "Friluftsliv/motion och mer grön mat", med betoning på råkost och nej till tobak och alkohol formades i ett livsstilsprogram "Program för en hälsodag" av Are Waerland. RHF har sedan dess arbetat med att informera svenska folket om nödvändigheten av en god livsstil för att bevara och förbättra hälsan. RHF startade samtidigt tidningen Hälsa, som än i dag är en värdefull informationskanal ut till allmänheten.



"Läkare för framtiden" och hälsohemmet Masesgården som RHF samarbetar med är ovärderliga i arbetet för en bättre folkhälsa i Sverige.

Regeringen gav under maj månad Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket i uppdrag att ta fram underlag till insatser för att främja hälsa relaterad till matvanor och fysisk aktivitet. Detta initiativ ser RHF som ett genombrott för de egna idéerna formade i "Program för en hälsodag" Alla som jobbat med hälsofrågor inom Hälsörörelsen i årtionden och som nu får uppleva att politiker och myndigheter tar sig an dessa frågor, kan känna både glädje och stolthet.

RHF bör ju, med sin värdefulla kunskap och erfarenhet, nu kunna medverka mer aktivt i folkhälsoarbetet, tillsammans med myndigheterna, Folkhälsoarbetet kan då få en rivstart under 2017 vilket gynnar både människors hälsa och klimatet.

Utredningens förslag bör ligga i linje med RHF:s program, vilket kommer att förbättra folkhälsan radikalt i Sverige. Motståndet hos professionen har hittills varit och är mycket stort. Man vill inte inse att livsstilsförändringar ger bättre hälsa, hos svenska folket. Det finns t.ex. ett visst motstånd att skriva ut "Fysisk aktivitet på recept" - när kommer "Natur på recept" (provades i Täby 2015) eller "Näringslära på recept". Läkarna behöver mer utbildning inom dessa områden!

Regeringen skriver även. att "Övervikt och fetma innebär en ökad risk för flera sjukdo-

mar, bl.a. hjärt- och kärlsjukdomar, typ-2-diabetes och vissa former av cancer, och fortsätter: "Forskning har visat att arbetet för att påverka och förebygga ohälsa relaterad till dåliga matvanor och fysisk inaktivitet, så som. t. ex. övervikt, kräver insatser inom flera sektorer och av många aktörer. Mot denna bakgrund bedömer regeringen att det krävs ett samlat arbete för att främja bra matvanor och fysisk aktivitet hos befolkningen".

RHF deltog under 2015 i seminariet "Jämlig Hälsa" med folkhälsominister Gabriel Wikström, samt träffat den sakkunnige som jobbar med folkhälsofrågorna inom "jämlig hälsa".

Kanske kan regeringens olika initiativ ovan, få politiker, myndigheter och vanliga människor inse, att hälsan är det naturliga och att sjukdom är något onaturligt.

Are Waerland hade som motto: "Vi har inte med sjukdomar att göra utan med livsföringsfel - avskaffa dessa och sjukdomarna skola försvinna av sig själva". Som underlag för detta påstående låg årtionden av studier på olika universitet och högskolor i samverkan med olika forskare i bl. a. England och Frankrike.

Han lyckades genom sina föredrag runt om i Sverige, få svenska folket förstå, att det var livsstilen som var avgörande för om vi är friska eller sjuka. Allt fler insåg att hälsa är det naturliga och att sjukdom är onaturligt. Det fick 100 000-tals personer att ändra livsstil och som återfick hälsan, tack vare det.

Alla restauranger hade "Waerlandtallrik" och kruskagröt på matsedeln och hälsokostbutiker växte fram runt om i Sverige och lokalföreningar växte upp i många kommuner från Kiruna i norr till Ystad i söder.

Flera breda folkutbildningskampanjer "rullade" genom landet. Alla som hörde Are tala blev mer eller mindre övertygade och provade den nya hälsosamma livsstilen. Hans idéer fick genomslag bland de "vanliga människorna" men inte i media,

bland myndigheterna och allra minst bland läkare och professorer inom sjukvården. Vi hoppas att alla olika parter ställer upp nu så att det åter kan bli en folkupplivningskampanj - till hela svenska folket 2017.

"Friluftsliv/motion med naturens skafferier och mer grön mat" bör vara ett viktigt folkhälsoprojekt - Inga andra organisationer har som RHF och SVF den breda erfarenhet och



kunskap som erfordras, för att föra ut regeringens "nya modell" - "i ett långsiktigt arbete för att främja hälsa relaterad till matvanor och fysisk aktivitet".

"Friluftsliv med naturens skafferier och mer grön mat", måste tas på allvar och även vidareutvecklas inom all hälso- och sjukvård i Sverige framöver. Rätt utformat program kommer att ge mycket positiva resultat enligt RHF:s erfarenheter, från alla års föreningsverksamhet och från tidigare hälsohemmet Tallmogården. Vi får vara tacksamma för att våra idéer funnits med i utvecklingen under 75 år och hoppas nu på myndigheternas förslag under 2017.

En resurs

RHF:s och SVF:s idéer och erfarenheter kan fungera bra i kommande folkhälsoarbete både när det gäller kost- motion/friluftsliv och jämlig hälsa.

Framför allt projektet Skolmatslyftet/sockerfri skola. En studie från Gymnastik- och Idrotthögskolan (GIH), gav mycket bra "betyg" och rekommenderade att projektet skulle utökas till många fler skolor.

Att friluftsliv "Må bra med allemansrätten" och "Friluftsliv med naturens skafferier" gör succé i skolorna är vi bortskämda med. Ca. 22 000 elever får varje år möjlighet att uppleva naturen och friluftslivet i praktiken och lära sig allemansrättens rättigheter och skyldigheter.

Att satsa en folkhälsomiljard på regeringens folkhälsoprojekt är en viktig hälsoinvestering för framtiden - för alla våra barn och barnbarn. En jämlig och god hälsa för alla, och vi får ett bättre klimat på köpet.

KURT SVEDROS

Preventiva program mot diabetes typ 2

En forskning i Are Waerlands anda med bidrag från Risénstiftelsen, www.risenstiftelsen.se.

En litteraturoversikt kring utformning och effekter.

Författare: Annika Sjögren, Frida Sjöblom
Folkhälsovetenskapligt program med hälsoekonomi, 180 högskolepoäng (hp). Examensarbete i folkhälsovetenskap med hälsoekonomi I, 15 hp. Handledare: Junmei Miao Jonasson, docent i epidemiologi, Göteborgs Universitet.

Sammanfattning

Bakgrund: Insjuknande i typ 2-diabetes är ett växande folkhälsoproblem främst orsakat av övervikt och brist på fysisk aktivitet. Sjukdomen i sig riskerar även att leda till flera komplikationer som påverkar både livslängd och livskvalitet. Intresset fanns att granska hur diabetespreventiva program är utformade för att få kunskap kring hur man kan motverka den negativa trenden.

Syfte: Att studera en rad preventiva program som genomförts de senaste fem åren för att se hur de är uppbyggda och vilka effekter de givit.

Metod: En systematiskt litteraturoversikt gjordes. 14 artiklar valdes ut från databaserna Scopus och Pubmed. Artiklarna kvalitetsgranskades och resultatanalyserades.

Resultat: Resultatet indelades i tre kategorier: Primärvårdsprogram, primärvårdsprogram med gruppssammankomster samt samhällsbaserade program. Majoriteten av samtliga studiepopulationer utgjordes av fler kvinnor än män. Det framkom att de flesta program genomförs inom primärvården men att det även föreligger andra verksamheter där förebyggande arbete med fördel kan implementeras. Samtliga studerade program fokuserade på livsstilsförändringar inom kost och fysisk aktivitet. Resultatet bidrar med kunskap kring vad ett program innehåller och vad som bör beaktas vid planering eller införande av en insats.

Diskussion: Typ 2-diabetes är en konstant ökande sjukdom som är för utbredd för att enbart förebyggande program ska vara tillräckliga. Fler samhällsövergripande insatser kan behövas. De funna insatserna har visat effekter men behov finns av att göra mer långsiktiga uppföljningar för att få kunskap om hälsoförbättringarna faktiskt kvarstår och om deltagandet i programmen bidrar till en bestående livsstilsförändring. ▶

Vegansk kost ger fördelar vid diabetes typ 2

Publicerat 10 juni 2016 av Läkare för framtiden (<http://www.lakareforframtiden.se/author/admin/>).

Personer som uppmuntras till en vegansk kost uppvisar bättre blodsockerkontroll än personer som uppmuntras till kost enligt sedvanliga rekommendationer. Detta enligt en studie som publicerats i tidskriften PLOS One (<http://journals.plos.org/plosone/>). Forskare i Korea lottade 93 personer till att antingen uppmuntras att äta en hälsosam vegansk kost centrerad kring hela vegetabilier, eller att följa kostråd från Korean Diabetes Association 2011 (kontrollgrupp). Personerna som lottades till den veganska gruppen uppvisade en signifikant större sänkning av HbA1c (det "långa blodsockret") än kontrollgruppen. Även midjemåttet minskade mer i den veganska gruppen. Blodfetterna ändrade sig även mer gynnsamt i den veganska gruppen men inte statistiskt signifikant. Forskarnas slutsats är att kostråd till personer med diabetes typ 2 bör inkludera råd om vinster med en vegansk kost även om fler studier med längre uppföljning behövs.

Neal Barnard, ordförande i PCRM (<http://www.pcrm.org/>) publicerade 2009 en nästan identisk studie på amerikanska studiedeltagare i den mycket högt ansedda tidskriften American Journal of Clinical Nutrition. Denna studie visade att den veganska kosten var signifikant bättre både att åstadkomma bättre blodsockerkontroll och sänka blodfetter. Läs mer på www.lakareforframtiden.se.

Hälsofrämjandet har god erfarenhet från både Hälsohemmen Kiholm och Tallmogården, att den livsstil som introducerades av Are Waerland och som i stort förordas i modifierad form i dag av hela Hälsoörelsen och som förordas av Läkare för framtiden och som serveras på Hälsohemmet Masesgården ger bra hälsoresultat för alla och inte minst för att förebygga och förbättra hälsostatusen för diabetiker - typ 2.

Intresserad? - Läs mer i boken "Egenvård". Boken är en från grunden omarbetad, utökad och till stora delar nyskriven upplaga av dr. Karl-Otto Alys bok, "Tallmogårdens väg till hälsa" som utkom 1985.

RED.



◀ Prevention

Med preventiva insatser är syftet att förhindra att en sjukdom uppstår genom att minska riskfaktorer och stärka skyddsfaktorer. Den primära preventionens syfte är att i den mån som det går hindra att sjukdomar bryter ut medan sekundär prevention handlar om att förebygga försämring hos den som redan är drabbad av sjukdom. **Primärprevention av typ 2-diabetes i befolkningen handlar om övergripande insatser för ökad fysisk aktivitet, främjande av tobaksfrihet, samt skattepolitiska reformer på livsmedelsområdet. När det gäller kostvanor är det viktigt att äta en mindre energirik kost för att främja viktnedgång om så behövs. Att även minska intaget av mättade fetter kan vara nödvändigt. Utöver detta så skiljer sig inte kostråden åt märkbart från de kostrekommendationer som livsmedelsverket riktar till hela befolkningen.** Det underlättar för sjukvårdspersonal som ibland kan ha som roll att förmedla råden men även för individer som ska ta till sig dessa. Beroende på från person till person kan det dock finnas variationer i uppbyggnaden av kosten. Enligt livsmedelsverket kan en kost med innehåll av grönsaker, fisk och magra mjölkprodukter leda till att risken för typ 2-diabetes minskar. Det som kan öka risken är intag av charkprodukter och sockerrika drycker. Vidare skriver de även att individuella kostråd bör utformas av en läkare eller dietist.

Låg konditionsnivå utgör en påtagligt ökad risk för typ 2-diabetes då däremot regelbunden motion kan fungera förebyggande därför att det kan bidra till att glukostoleransen blir bättre. Motion kan fungera som preventiv åtgärd för både människor i risk att utveckla sjukdomen men också för personer med nyligen diagnostiserad typ 2-diabetes. Då många följsjukdomar uppkommer på grund av typ 2-diabetes längd är det viktigt att försöka fördröja sjukdomen om det är möjligt (8). Vad gäller livsstil så tillhör stillasittande såsom att åka bil, arbeta vid skrivbord, titta på TV och andra skärmar den moderna människans vardag. Att vara stillasittande mycket av den vakna tiden har visat sig ha ett samband med typ-2 diabetes oberoende av övrig fysisk aktivitet (26).

Att åtnjuta en sund livsstil är väsentligt både i förebyggande syfte och i behandling av typ 2-diabetes. Det gör att vårdpersonal har en uppgift att berätta hur kost och motionsvanor kan påverka blodsockret. Patientundervisning individuellt eller i grupp är en central del av vården för att

förhindra att sjukdomen utbryter eller förvärras beroende på hälsostatus. En avsikt med sådana möten kan vara att förändra människors hälsobeteende genom undervisning, behandling, råd och stöd. Vårdpersonalen har även ett ansvar att ta reda på hur mycket varje vårdtagare känner till om sjukdomen. Utmaningen ligger i att sporra till ändrade kostvanor, viktnedgång och fysisk aktivitet. Även upprätthållande av de nya vanorna efter viktning är viktigt så att inte patienten hamnar på ursprungsvikten igen. Viktigt att understryka är att det är i individens vardag som de mest betydande valen kan göras, även om vårdpersonalen ska stödja och bana väg för förändringsprocesser.

Slutsats

Egen drivkraft är relevant vid livsstilsförändringar förebyggande mot typ 2-diabetes. Flera av de preventiva programmen innefattar motiverande samtal kring kost och motion från hälsosjukvårdens sida. En kombination av individuella samtal med sjukvårdspersonal och grupplektioner är ett vanligt förekommande upplägg.

Även om samtliga preventiva program som syftar till att motverka ohälsosamma livsstilsvanor har effekt, står det klart att sjukdomen ligger på en för omfattande nivå för att kunna stoppas tillräckligt med enbart livsstilsinterventioner. Preventionsprogram behövs liksom även andra förebyggande åtgärder från samhällets sida. Detta för att tillsammans kunna förändra följderna av människors moderna livsstil. Fler kvinnor verkar vara benägna att delta i program och därför finns det skäl att se över hur det kan bli mer jämnt fördelat.

Som folkhälsovetare kan vårt resultat användas för att visa hur preventiva insatser mot typ 2-diabetes kan utformas. Vi visar även hur rekrytering av deltagare kan ske och var insatserna kan implementeras. Det som saknas för att kunna övertyga till exempel en politiker om att det är värt att satsa på preventiva insatser kan vara kostnadsberäkningar.

SAXAT- KURT SVEDROS



Överviktiga unga riskerar hjärtsvikt

Män som är överviktiga i tonåren löper betydligt större risk att drabbas av hjärtsvikt redan i tidig medelålder. Fortsätter fetman att öka bland unga kan hjärtsvikt bli ett allt större hot mot folkhälsan, säger professor Annika Rosengren.

En studie som gjorts vid Sahlgrenska akademien i Göteborg omfattar fler än 1,6 miljoner svenskar som undersökts i samband med att de mönstrat till värnplikten under perioden 1968 till 2005.

Under de senaste decennierna har antalet män under 45 år som drabbas av hjärtsvikt ökat. Under samma period har antalet 18-åringar med fetma ökat från en procent till fem procent. -Vi kunde se en fördubblad risk för hjärtsvikt redan hos dem som vid mönstringen låg i det övre intervallet av normalvikt med ett BMI på mellan 22,5 till 25 jämfört med "smala" vars BMI ligger mellan 18,5 och 20, säger Annika Rosengren som lett studien.

Nio gånger högre risk

Ju högre BMI desto större risk att drabbas av hjärtsvikt i tidig medelålder, fastslås i studien som presenteras i vetenskapliga tidskriften European Heart Journal. Lätt övervikt innebar tre gånger högre risk att drabbas. För de 18-åringar som hade kraftig fetma med ett BMI över 35 var risken nio gånger högre.

- Jag har studerat riskfaktorer under många år men aldrig sett en så stor riskökning med en enkel variabel som BMI, säger Annika Rosengren. Forskarna pekar dock i studien på att hjärtsvikt trots allt är mycket ovanligt hos personer under 50 år. Men det kan bli ett större hot när den yngsta generationen vi undersökte som var födda i mitten av 1980-talet blir äldre. **I dag finns lättillgängliga kalorier på ett sätt vi inte sett tidigare samtidigt som vi bytt bort naturliga rörelser i vårt vardagsliv. Därför är det viktigt att skapa en samhällsmiljö som uppmuntrar folk att inte sitta stilla och inte äta mer än de behöver,** säger Annika Rosengren/

Metro fredag 17/6-2016.

Vi kommer att dö som råttorna på korallön!

På den lilla korallön Bramble Cay mellan Australien och Nya Guinea bor den så kallade mosaikrättan, det stora barriärrevets enda levande endemiska däggdjur. Eller förresten, det var här gnagaren fanns.

Enligt australiska medier så rapporterar nu forskare att mosaikrättan bör betraktas som utdöd.

Endemism betyder inom biologi och ekologi att en art bara förekommer inom ett specifikt område.

Smältande glaciärer

Enligt en rapport från University of Queensland så är havsnivåhöjningen – till följd av ett förändrat globalt klimat med stigande havstemperaturer och smältande glaciärer – huvudorsaken till artens undergång. Bramble Cay har gång efter gång översvämmats, djur har drunknat och själva livsmiljön har förstörts. På tio år har rättan förlorat 97 procent av sitt habitat. Forskarna menar att mosaikrättan är det första däggdjur som dött ut på grund av klimatförändringarna. Det finns risk att det inte blir det sista.

En av sex arter går under

I fjol publicerade vetenskapstidskriften Science en stor genomgång av hur klimatförändringarna kommer att påverka den biologiska mångfalden. Om temperaturen ökar

med fyra grader före århundradets slut kommer en av sex djurarter på planeten att gå under. Om temperaturen ökar med två grader kommer en av tjuo arter dö ut. – Sådana förluster kommer att påverka vår ekonomi, vår kultur, vår tillgång till mat, vår hälsa, sa den ansvarige forskaren Mark C Urban vid University of Connecticut till tidningen The Guardian.

Det är bråttom

Och då har vi ändå inte pratat om vad som kommer att hända med människorna i de länder som drabbas hårdast av stigande havsnivåer, översvämningar och andra klimatkatastrofer. Det är bråttom om vi inte vill att medmänniskor blir som "råttor på korallöarna".

Australien Klimat & miljö Djur & natur, *Daniel Swedin AB 15 juni -16*

Denna propå i klimatfrågan borde innebära, att politikerna omgående aktiverar klimatarbetet i den riktning Hälsörörelsen (Svenska Vegetariska Föreningen och Riksförbundet Hälsofrämjandet) krävt under många år. Detta en mycket allvarlig varning.

Forskarna började vara redan 1956, för 60 år sedan, för riskerna med de ökade koldioxidutsläppen. Trots att de flesta som sysslar med klimatfrågor inser att livsstilen är en av de viktigaste orsakerna till att vår jord mår dåligt, så nonchaleras denna koppling nästan helt bland myndigheter och politiker runt om i världen.

Hälsörörelsen har därför under många år arbetat med dessa frågor. Hälsörörelsen har i skrivelser, krävt att regeringen ska ge vederbörande myndigheter i uppdrag att "MATEN och KLIMATET" ska vara en avgörande fråga i klimatarbetet fr.o.m. 2016.



Kraven har bl.a. varit

- att initiera och utveckla ett arbetssätt som uppmärksammar att mat- och klimatfrågan är en mycket viktig, ja en avgörande 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 och mera vegetarisk - vinst ca 50%, närodlat - kortare transporter, färre bilresor när man handlar - mindre utsläpp,
- att tillsammans med den ideella rörelsen starta en folkbildningskampanj kring klimatfrågorna. /Red.

Gröna alger

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

Recept på spirulina-drink på www.lindrooshalsa.se



Pumpaströolja

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



Alf Spångbergs hälsogröt

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



Gott hårt tunnbröd

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



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

"Vi är 25 år efter i matfrågan"

Ett viktigt seminarium i Almedalen 2016



Maten vi äter orsakar enorma utsläpp av växthusgaser, övergödning och folkhälsoproblem som kostar samhället mångmiljardbelopp. Nu måste matfrågan få samma uppmärksamhet som klimatfrågan - annars riskerar planeten att kollapsa, varnar professor Johan Rockström.

I sin jakt på mat har mänskligheten omvandlat hälften av planetens landyta till odlingsyta. En fjärdedel av vattnet i planetens floder hamnar inte i havet - utan sugts upp på vägen av jordbruket. Och samtidigt som planetens befolkning ökar i en dramatisk takt, konsumerar vi också mer per capita. I Sverige har exempelvis köttkonsumtionen per person näst intill dubblats de senaste 50 åren; i dag konsumerar varje svensk 87,5 kg kött per år - mot-svarande två hamburgare om dagen per person. Våra allt allvarligare matproblem orsakar inte bara mycket stora påfrestningar på planeten, utan skapar också folkhälsoproblem som kostar samhället åtskilliga miljarder om året. Nu är det

hög tid att vi inser att vi håller på att äta ihjäl både oss själva och planeten, varnar professor Johan Rockström, grundare av Stockholm Resilience Center och ordförande i organisationen EAT. (ETA: är ett nätverk av världens ledande akademiska institutioner som spänner över områdena livsmedel, hälsa och hållbarhetsvetenskap).

- Vi har fokuserat så mycket på hur vi ska minska utsläppet av växthusgaser och inte insett att maten har, om möjligt, ännu större påverkan på jorden. Matdialogen är där matdialogen var 1990, vi är 25 år efter, säger Johan Rockström till SvD.

Just våra ohälsosamma och ohållbara matvanor var temat på ett mycket välbesökt seminarium i SvD:s tält i Almedalen, där bland andra Johan Rockström deltog. Och bilden som levererades av paneldeltagarna var dystert: trots att forskningen har god kunskap om hur vi bör äta för att värna både kropp och planet, når budskapet inte ut till konsumenterna. - Det långt ifrån alla i Sverige som vet hur man bör äta. Den livsmedelsrelaterade ohälsan ökar särskilt i områden med låg socioekonomisk status, man ger sina barn fruktjuice i stället

för modersmjölkersättning och tror att det är nyttigt, sade Louise König, hållbarhetschef på Coop - som uttryckte frustration över begränsningar i vad mataffärerna får kalla "nyttigt" och inte. - Myndigheter, gör det ni ska, så gör vi det vi ska. Men i dagsläget får man inte ens säga att nyttig mat är nyttig, det blir absurd.

Regleringarna kring hur mat får beskrivas och marknadsföras är rigida med ibland provocerande konsekvenser, intygade Livsmedelsverkets generaldirektör Annica Sohlström. Trots att vetenskapen visar att närproducerat ofta är ett betydligt bättre alternativ än importerade matvaror - både för miljön och av hälsoskäl, då Sverige har tuffare krav på många djurhållningsområden än andra länder - får inte Livsmedelsverket gå ut med sådan information. - För tio år sen försökte vi framhäva att närproducerat var bättre. Då fick vi kritik från EU att vi gynnade svenska marknaden, sade Annica Sohlström.

Orsaken till begränsningarna på EU-nivå är ofta lobbyism från livsmedelsbranschen själv, berättade Carl Schlyter (MP), som tidigare varit EU-parlamentariker med ansvar för folkhälsa, miljö och livsmedelssäkerhet. - Ett av de direktiv jag var ansvarig för att förhandla handlade om livsmedelsmärkning. Det var det näst mest lobbyutsatta i EU:s historia, efter det om kemikalieanvändning, sade han - och berättade att han fick 223 lobbykontakter i veckan i arbetet med direktivet. - Det livsmedelsproducenterna absolut ville undvika var att något de producerade skulle förknippas med någon negativ märkning. Och tyvärr lyckades de på många plan.

Samtliga paneldeltagare efterlyste ett starkare politiskt ledarskap kring matfrågan, med en tydligare livsmedelsstrategi. En nyckel är att se till att Sverige måste säkra sin egen livsmedelsförsörjning, menar Johan Rockström - och påpekade att Sverige i dagsläget är det land i EU med lägst livsmedelssäkerhet.

Samtliga paneldeltagare efterlyste ett starkare politiskt ledarskap kring matfrågan, med en tydligare livsmedelsstrategi. En nyckel är att se till att Sverige måste säkra sin egen livsmedelsförsörjning, menar **Johan Rockström - och påpekade att Sverige i dagsläget är det land i EU med lägst livsmedelssäkerhet.** - Ett problem är att bonden framställs som den stora skurken, något som jag själv bidrar till genom att berätta hur jordbruket förstör planeten. Men bonden är avgörande i den här frågan. Jag skulle vilja se en statsminister som gör det här till högsta prioritet, med ett klimatvänligt fokus, sade han.

Inom klimatfrågan har medvetenheten i frågan också ökat dramatiskt tack vare FN:s klimatpanel IPCC, enligt Rockström - som nu efterlyser en motsvarighet inom matfrågan. - Det är nödvändigt. Men samtidigt har vi inte tid att vänta flera decennier på att det ska bli verklighet, tiden har runnit ut. Vi måste sluta expandera jordbruket, göra det fossilfritt och stoppa överanvändningen av antibiotika, för att ta några exempel, sade han, och avslutade:

- Vi behöver starka, modiga och väldigt ambitiösa politiska beslut, både i Sverige, EU och FN.

Citerat från ett seminarium i Almedalen 2017/

KURT SVEDROS

Riksförbundet Hälsofrämjandet.

KLASSISK HÄLSOLITTERATUR

(från perioden 1930-1985) önskas köpa privat

- Kost och näringslära
- Läkeväxter - Homeopati
- Vegetarisk matlagning - Råsafterterapi - Fastekurer
- Biodynamisk odling
- Tidsskriften WMM årgång 1945-49
- Tidsskrift för hälsa årgång 1959-82

Vänligen kontakta:
Nikolas Östlund
Svetsarvägen 23 VIII
176 73 Järfälla
Tel 08-583 559 34

Friluftsvandring med naturens "skafferi"

Vårens vandringar har bjudit på kallt, soligt och lite ruggigt väder. Lite snöblandat regn visade sig också en kort stund. Vi har varit ca 100 barn i åldrarna 6-8 år. Dessa dagar har varit helt fantastiska med underbara barn som ville lära sig allt! Vi klev med stora och små steg genom parkerna i barnens närområde. Kläderna denna gång var allt ifrån färgglada tunna gymnastikskor till praktiga skor och jackor. Vi smakade, luktade och kände på naturen!

Lakttagelser:

Kirs - smakar lax - kirs luktar nakna fötter - löktrav luktar hav och natur

Satt och väntade på nästa grupp - ett tidigare barn som nyss gått vandring hade med sig två nya barn som snart skulle gå vandringen. Han ville visa skelörten, lindknoppar och kirs och groblad!!

Grönt rullade runt i munnarna på barnen när de frågade om allt!

Lärarröster:

"2 timmes vandring i Vita Bergen- trodde att det skulle bli jobbigt - men det blev det ej!" - "Nu ska vi börja jobba med träd". - "Skulle vilja ha gått en längre vandring" - "Nu kommer vi se Vitabergsparken med andra ögon" - "Jag visste inte något om bl.a. löktrav. Imponerade på min granne när jag bjöd på löktravssmör"! - "En lite stökig pojke gick med dig förra året. Vi blev väldigt förvånad när han berättade massor som han hade lärt sig. Vi trodde inte att han hade lyssnat!"

Läraren berättade att de hade ett barn som inte ville äta skolmaten, men blev mycket förvånad när han smakade hur lätt

som helst av allt som vi hittade! Lärarna ska nu börja gå ut mer om tid finns och plocka det vi pratat om.

Röster ifrån barnen:

"Var kan man köpa dina skogssaker som du har i väskan. Menar du lupporna, frågade jag. Nej allt. Jag vill veta allt som du har i väskan!" - "Jag har 40 kr i fickan. Kan jag köpa en lupp av dig?" - "Åh vad jag lärt mig mycket. Ska snart ut och campa" - "Kan du inte skriva ner allt som du har pratat om?" - "Tack för att du lärde oss det här" - "Nu ska jag hem och göra popcorn för att strö nässelsalt över"

Sammanfattning:

Jag kan bara upprepa alla tidigare rapporter, men vill inte kopiera in det här. Allt är lyckat: smakandet, kännandet, luktandet, intresset, inblick, kunskapsörst. Dagen efter fick jag skjuts med allt material, eftersom det blir så tungt. Såg då en flicka bli hämtad av sin pappa. Förstod att hon hade gått vandringen eftersom hon berättade så mycket som jag kände igen från mitt "prat"! Tiden är alltid för kort. Skulle vilja visa och berätta mer. Hopas 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. Jag förstår att skolan ska hinna med så mycket.

Jag måste också nämna det här med "lupporna". Återigen är det så intressant. Alla kan titta, behövs ingen kunskap, den mest okoncentrerade blir intresserad. Skickar alltid recept på fot- och nässelsalt till barnen samt tips på böcker och inköp av "luppar". Ett ord som de kan är ordet "brännässlor", men inte många vet hur den ser ut. Jag har barn runt omkring mig hela tiden. Ibland även i min väska!!

Tack för denna gång!

MARIE HÅKANSSON, ÖRTPEDAGOG



Fler äter mindre kött, eller inget kött alls

- mer vegetariskt

Ny rapport visar att den svenska köttkonsumtionen minskar. Räknet i kilo per capita handlar det om en minskning med knappt två procent första kvartalet 2016, jämfört med samma period förra året.

Jordbruksverket skriver att det finns flera tänkbara förklaringar till detta, men att en är att fler konsumenter bestämt sig för att äta mindre kött eller inget kött alls.

Att förbrukningen av kött planar ut eller till och med minskar är ett fenomen i flera utvecklade länder, inte bara i Sverige.

Hälsa, trygghet och hållbarhet är tre ord som speglar hur en växande andel svenskar ser på sin livsmedelskonsumtion. Att andelen vegetarianer av olika slag ökar i Sverige är inget nytt fenomen, även om styrkan i rörelsen är svår att mäta exakt. Fler konsumenter är också noggramma med köttets ursprung och det gynnar svensk köttproduktion med mervärden som gott djur- och smittskydd.

Nyligen lanserade Naturskyddsföreningen kampanjen **#lunchvego** för att få fler att välja vegetariska alternativ.

- Vi lanserar lunchvego som begrepp för att vi vill få fler att välja klimatsmart mat. Det krävs inte att man blir eller kallar sig vegetarian eller vegan, det räcker med att äta lite mer mat utan kött och välja kött med omsorg för att göra stor skillnad. Många är dessutom duktiga på att välja bra kött i butiken, men gör inte lika medvetna val när de äter på restaurang, förklarade Svante Axelson, generalsekreterare på Naturskyddsföreningen, i ett pressmeddelande.



"Nötterna räddar liv och gör bönderna mer oberoende"

I P1:s programserie "Matens Pris" tidigare i år diskuterades mandelodlingarna och dess hållbarhet. De vildväxande nötterna i Uzbekistan lyftes fram som ett hållbart exempel på odlingar som gynnar alla parter.

Vi på Biofood är tacksamma och glada att kunna samarbeta med företaget Lemberona som ligger bakom varumärket Pearls of Samarkand. I dag bedriver de ekologiska och Fairtrademärkta odlingar av vildväxande nötter i Uzbekistan. Dessa odlingar ger människor möjligheten till arbete som ger en lön att leva på och försörja en familj med. Tack vare att odlingarna är Fairtrademärkta har bönderna kunnat investera pengar i en brunn som gör att människorna i byn äntligen får rent vatten, på samma sätt byggs också gasledning för att kunna ge värme under de riktigt kalla vintrarna.

- Nötterna räddar liv och gör bönderna mer oberoende, säger reportern i Matens Pris. I programmet framgår också att de vildväxande nötterna, enligt forskningsstudier, har ett högre näringsvärde med t ex större andel fyto kemikalier. Produkterna från Pearls of Samarkand innehåller råvaror av högsta kvalitet, vilket bland annat märks på detta höga näringsinnehåll och på den goda smaken - men också i hjärtat, eftersom det är produkter som gör skillnad - både för de som äter nötterna här i Sverige och för människor i Uzbekistan.

PM från Biofood

För mer info kontakta:

**Marie Lavén, VD Biofood,
marie.laven@biofood.se eller
Lina Lanestrand, Marknadschef,
lina.lanestrand@biofood.se,
0705-31 34 07.**

Svenskarna äter mer nötter - men välj rätt - I Uzbekistan räddar mandlar liv

Vi svenskar äter allt mer nötter, mest av allt mandlar. Men merparten av mandlarna kommer från Kalifornien där vattnet inte räcker till för att odla de törstiga träden. I Uzbekistan räddar nötterna i stället liv. Bönderna i en liten by i södra Uzbekistan på gränsen till Tadjikistan pekar på bergskammen långt bort i fjärran. En dryg kvadratkilometer av mandelträd finns det där uppe. 6 ton kan det bli ett bra år. När de plockar nötterna rider de på åsnor, säger bonden Pardali eller snarare ibland knuffar vi åsnorna upp. - Vi brukar stanna några dagar däruppe innan vi kommer tillbaka, säger han.

Nötterna som plockas här är Fairtrademärkta och med pengarna ska de nu borra en brunn så de får rent vatten att dricka. Tidigare har de behövt ta sig en halv mil för att få vatten. Nötterna de plockar exporteras till Europa och USA. Men de vilda nötterna från Uzbekistan är bara en liten rännil jämfört med de gigantiska odlingarna i Kalifornien. Här produceras 1 miljon ton mandlar om året - av god kvalitet utan gifter.

Kontrasten är stor mellan olika producenter.

Mandel från Kalifornien är ett exempel. Vattnet räcker inte till i Kalifornien. Nötterna står för en tiondel av hela vattenanvändningen i hela Kalifornien. Bönderna tvingas borra allt djupare brunnar. På sikt hotas hela vattenförsörjningen i Kalifornien, berättar Cedric David på Nasa. Deras satelliter från rymden kan se hur vattnet försvinner. Inom vår livstid kommer vattnet att försvinna om inget görs.

Men redan nu blir många fattiga människor i regionen lidande. Storböndernas kraftiga pumpar sänker grundvattennivån och tömmer brunnar. Invånarna i det lilla samhället El Porvenir får betala dyrt för förorenat vatten från kanalen. - Vattnet går inte att dricka det är förorenat, min dotter har fått allergiska utslag och eksem från kemikalier i vattnet, säger en av samhällets invånare, Jennifer Rodrigues. /Daniel Öhman daniel.ohman@sr.

I-ländernas hänsynslöshet är stor, när det gäller att producera bl.a. livsmedel. Varför bry sig om kvaliteten, miljön eller människorna som arbetar eller bor i området - bara man kan tjäna pengar. Ja stora delar av vår gemensamma jord och dess invånare drabbas på många håll av företagets egenintresse. Därför måste vi vanliga konsumenter leva och handla på ekologisk grund - så att vår jord, vår miljö och klimatet på jorden skapar hälsa och ett framtida liv i hälsa och harmoni för alla.

RED.

✿ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar ✿ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar ✿ Vi stödjer Hälsörörelsen och dess medlemmar

AB VISBY **HÄLSOKOST** ANNO 2003
Cikoria - Ekologisk matbutik

Söderväg 6, 621 58 VISBY • 0498-240083
www.visbyhalsokost.se



✿ Hitta vad ni behöver här! ✿

Kosttillskott
anpassade
för vegetarianer
och veganer

Egen svensk tillverkning
helhetshalsa.se

HELHETSHÅLSA
ett näringsrikt 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

Färska eller frysta ärter?

Vilka ärter har högst näringsvärde?

Färska eller frysta?

Enligt en nyligen genomförd undersökning som TNS-SIFO gjort på uppdrag av Axfood tror bara 6 procent av svenska folket att det rätta svaret är frysta.

43 procent tror istället att färska ärter har högst näringsvärde, medan lika många tror att frysta och färska har samma näringsvärde.

- Men fryst är ofta lika nyttigt som färskt, säger Åsa Domeij, hållbarhetschef på Axfood med kedjor som Willys, Hemköp, Tempo och Handlar'n.

- Fryst mat är också bättre för miljön. Den har längre hållbarhet och slängs inte i lika stor omfattning som färsk mat. Dessutom

flygs vissa grönsaker till Sverige, som exempelvis färska sugarsnaps, vilket också är klart sämre ur klimatsynpunkt, säger Åsa Domeij.

En brittisk undersökning visar att färska grönsaker förlorar upp till 45 procent av sitt näringsinnehåll innan de landar på tallriken.

Förklaringen är att det kan ta upp till två veckor innan skördade grönsaker fraktats till lager och till butik där de också kan bli liggande en tid innan de säljs.

Den brittiska studien visar att gröna bönor förlorar 45 procent av vissa vitaminer från jord till bord. När det gäller broccoli och blomkål är siffran 25 procent och morötter och ärter hinner förlora cirka 15 procent av sina viktigaste vitaminer på grund av att det tar runt 10 dagar innan de når tallriken.

Enligt samma studie innehåller frysta ärter 30 procent mer vitamin C än färska.

- Därför är frysta grönsaker faktiskt ibland minst lika bra, eller bättre, än färska. Såvitt man inte har tillgång till nyskördade direkt från det egna trädgårdslandet förstås, säger Åsa Domeij och tillägger att hon gärna ser att fryst mat får en högre status och blir mer populär.

En ökad satsning på fryst mat är bara ett av sammanlagt 79 konkreta förslag i rapporten Matkassen 2030. Rapporten är Axfoods bidrag till en mer hållbar livsmedelsstrategi som presenterades under ett frukostseminarium i Almedalen den 5 juli.

Fotnot: Undersökningen genomfördes 1 - 6 juni 2016 i TNS Sifos löpande webbpanel med 1 016 tillfrågade. Den generella svarsfrekvensen i panelen är cirka 40 procent.

Så minskades matspillet i skolorna

Att kasta bort mat är ett stort slöseri både ekonomiskt och miljömässigt. Det har man tagit itu med på skolorna i Kramfors. En vecka minskades spillet med 112,5 kilo - motsvarande utsläppen för en bilresa till Stockholm tur och retur.

All matproduktion är mycket energikrävande, både att producera och att tillaga den. Att då kasta fullt ätbar mat är något som kostenheten i Kramfors försöker motverka på flera olika sätt. Det senaste projektet var en kampanjvecka där man jobbade för att informera om klimat och mat. Dessutom sattes det upp plakat i matsalarna där det fördes statistik över hur mycket mat som dumpades i sophinken istället för att hamna i elevernas magar.

Resultatet blev att svinet minskade från 26 till 17 gram per elev. Om man skulle lyckas hålla den trenden över ett helt år motsvarar det 4 500 kilo livsmedel. I koldioxidekvivalenter blir det 8 685 kilo koldioxid. Det i sin tur motsvarar fyra resor till Thailand med flyg, 27 flygresor tur och retur från Kramfors till Stockholm eller 40 sådana Stockholmsresor med bil. Alternativt en hel jorden-runt-resa med bil. Och eleverna belönades inte bara med äran av att vara miljöhjältar.

- Den här veckan firar vi att vi sparat så mycket mat med att bjuda på en rejäl pannkaksbuffé med fyra olika sorters pannkakor, sylt och grädde, skriver kostchefen Karin Lidén på kommunens hemsida. Satsningen på klimatsmart mat fortsätter också. Man har på försök haft dagar helt utan sophinkar. I höst ska skolorna testa en hel vecka utan sophinkar för matrester - för att barnen och personalen inte ska ta för sig mer mat än man sedan äter upp.

ANDERS LIDÉN

Tidningen Ångermanland 2016-05-09



medlemmar ☆ Vi stödjer Hälsoörelsen och dess medlemmar ☆

**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



Friluftsträff hos kryssarklubben med Svenskt Friluftslivs organisationer

Svenskt friluftslivs organisationer samlades den 8 juni kl. 15.00 på Svenska Kryssarklubbens anläggning, Malma kvarn på Värmdö. Riksförbundet Hälsofrämjandet representerades av Kurt Svedros. Programmet omfattade en presentation av en studie om friluftslivet i skolan av Leva Englund från Novus. Resultatet visade att friluftaktiviteter tyvärr inte prioriteras av idrottslärarna inom ämnet "idrott och hälsa" i skolorna.

RHF har dock lyckats, att med hjälp av materialet "Må bra med Allemansrätten" och aktiviteten "Friluftsliv med naturens skafferier" aktivitera ca 22 000 elever/år i skolor runt om i landet. Förutom att eleverna lär sig om allemansrättens

möjligheter och skyldigheter kommer de ut i naturen, en hel eller halv friluftsdagdag. Det är både idrottslärarna och ämneslärare som ordnar dessa aktiviteter. Med mer ekonomiskt stöd från Sv. Friluftsliv skulle RHF kunna ge många fler elever möjlighet att lära sig om allemansrätten och komma ut i naturen. Lärarna har i enkäter sagt att de skall försöka börja gå ut mer efter att de deltagit i RHF:s aktiviteter och använt RHF:s material (ofta tillsammans med bl.a. Naturvårdsverkets - tipsspår och filmer).

Ordförande Per Klingbjer informerade om arbetet med att ta fram en ny fördelningsmodell för organisationsbidraget. Man räknar med att lägga fram tre förslag för styrelsen, som sedan fattar beslut om lämplig modell, som kommer att gälla fr. o m 2017. Detta är delvis avgörande för Svenskt Friluftslivs organisationers möjlighet att vara verksamma. Den teoretiska delen följdes av en segeltur med en liten segelbåt, som används för att

utbilda ungdomar vid olika läger. Alla vandrade ner till hamnen, där ett antal små segelbåtar låg. Flera var inte vana seglare så när någon blev det en tur in i vassen och när vinden slog om och tilltog blev seglatsen längre än beräknad.

Träffen avslutades med en middag i det fria som serverades av den inhyrda kocken Magnus Lönn.

Det var många spännande vegetariska rätter att välja på.

Efter en lyckad e.m. i solsken och intressant information samt ett äventyr på sjön avslutades träffen för hemfärd kl. 20.30.

Styrelsen planerar för framtida besök hos fler av de 24 organisationerna, som ingår i Svenskt Friluftsliv. RHF planerar för föreläsning i Hälsans Hus kombinerad med "friluftsvandring med naturens skafferier" på Söder eventuellt våren 2017.

Vi är 60 år efter i mat - och klimatfrågan - engagera dig - nu!

Vår livsstil är ett av de värsta klimatproblemen - få människor vet att jordbruket står för 30 procent av klimatpåverkan och när så få beslutfattare "vågar" ta tag i mat- och klimatfrågan - livsstilsfrågan - som är ett av de större klimatproblemen på vår jord - så måste du och jag, vi alla engagera oss.

Forskarna varnade redan 1956, för 60 år sedan, för riskerna med de ökade koldioxidutsläppen. Roger Revelle från USA var en av de

första som varnade vid Riokonferensen 1958, för växthuseffekten och framtida risker för ett skenande klimat. Sedan dess har utsläppen ökat stadigt och i snabb takt och är nu högre än de varit på jorden på 800 000 år enl. forskare, som under åren kontinuerligt tagit upp dessa allvarliga problem.

Hälsoörelsen har under årtionden aktualiserat mat och klimatfrågan, med olika myndigheter och regeringar, men tyvärr utan några påtagliga resultat, trots att de flesta som sysslar med dessa frågor inser att livsstilen är en av de viktigaste orsakerna till att vår jord mår dåligt.

Vad har myndigheter och politiker gjort under alla dessa år och vad gör man idag i mat- och klimatfrågan, i stort inget, blundat och skjutit frågan framför sig och skyllt på någon annan. Är det ointresse, oförståelse, dåliga rådgivare, rädsla för väljarna, att ta i just den frågan eller vad är det?

Nu som alltid så är det de vanliga människorna i olika länder som får ta "stöten" och utsättas för mycket lidande och stor misär. Många tvingas lämna sina hemtrakter ja t.o.m. sitt land. /Red.

MAT- och KLIMATFRÅGAN - bör prioriteras av er politiker nu!

Hälsorörelsen (Riksförbundet Hälsöfrämjandet och Svenska Vegetariska Föreningen) har under årtionden tagit upp mat- och klimatfrågan, med olika myndigheter och regeringar men tyvärr utan några större resultat. Trots att de flesta som sysslar med dessa frågor påpekat att detta är en av de viktigaste orsakerna till att vår jord mår dåligt.

Ingen kan påstå att vi inte blivit varnade - därför aktualiserar Hälsorörelsen återigen klimatfrågan och kräver som tidigare att "Mat- och klimatfrågan" nu prioriteras på den politiska dagordningen. Ni politiker måste tillsammans med svenska folket, hjälpa till att rädda jordens hälsa till fromma för våra barn och barnbarns framtid. Att ta ledningen i detta viktiga arbete borde vara eftersträvt för alla politiker i Sverige och särskilt för den nuvarande Regeringen, så att både nuvarande och kommande generationer kan få leva i hälsa och trygghet på en "frisk" jord. Att människorna dessutom får en bättre hälsa på köpet, borde ses som en ovärderlig bonus.

Många vill bagatellisera forskarnas varningar för kommande klimatproblem - ofta för sin egen vinnings skull - och menar att det inte är någon fara för global uppvärmning som forskarna varnar och varnat för sedan 1950-talet. Man blundar tydligen för att det är den unga generationen som får ta konsekvenserna i framtiden för dagens passivitet.

För ett par år sedan visade en undersökning att klimatförändringarna, idag känns som ett vardagshot av den unga generationen. Oron för framtida klimatproblem hade redan då fått nästan hälften av de unga att ändra sitt beteende enligt undersökningen. Nästan 40 procent svarade att de skulle kunna offra en resa till Thailand eller inte shoppa kläder på ett år, för att minska sin klimatpåverkan. **Den äldre generationen borde vara beredd att göra vissa uppoffringar för att vara solidarisk med de unga - dagens barn och barnbarn samt kommande generationer!**

Regeringen bör därför nu ta ledningen och aktivera "mat- och klimatfrågan" inom alla sektorer, särskilt som undersökningen visade att **en stor majoritet bland ungdomarna - 63 procent - inte tyckte att politikerna gjorde vad de borde och kunde för att förhindra jordens uppvärmning.** Två som intensivt arbetat och varnat för de framtida klimatförändringar, naturfotografen Mattias Klum och meteorologen Pär Holmgren, ställde sig då bakom de ungas oro och menade samtidigt att politikerna ignorerar farorna och fattar inte beslut som gynnar framtiden. De pekade på att klimatförändringarna utan tvekan är det största hotet som vår värld står inför, med enorma konsekvenser för kommande generationer. Redan vid en medeltemperaturökning på 2 grader skulle vi se en stor negativ påverkan på vår planet. Politikerna ignorerar detta faktum och fattar inte de beslut som behövs, enligt dessa två experter.

80 procent av Sveriges unga oroar sig för hur klimatförändringarna kommer att påverka deras och världens framtid, enligt en undersökning gjord av Cint (baseras på 1 000 respondenter, 15-25 år), på uppdrag av Världsnaturfonden WWF för något år sedan. Enligt den har var fjärde ung ont i magen eller känner sig olycklig när de tänker på klimatförändringarna och över hälften tänker på klimatförändringarna någon gång i veckan eller oftare.

Ansaret för oron, med ohälsa som följd, har de beslutsfattare som passar för frågan.

Johan Rockström tar ofta upp "mat- och klimatfrågan" och även i Almedalen i år. "Vi har fokuserat så mycket på hur vi ska minska utsläppet av växthusgaser och inte insett att maten har, om möjligt, ännu större påverkan på jorden. **Matdialogen** är där matdialogen var 1990, vi är 25 år efter, sade Johan Rockström till SvD, och fortsatte:

"Maten vi äter orsakar enorma utsläpp av växthusgaser, övergödning och folkhälsoproblem som kostar samhället mångmiljardbelopp. Nu måste matfrågan få avsevärt ökad uppmärksamhet i

klimatfrågan - annars riskerar planeten att kollapsa".

Hälsorörelsen får allt mer stöd för kravet, att en av de viktigaste klimatfrågorna är "Maten och Klimatet". Vi håller även med Johan Rockström; att vi nu behöver - starka, modiga och väldigt ambitiösa politiska beslut, både i Sverige, och även inom EU och FN. **Det är oförsvärligt tyst i klimatfrågan i Sverige - varför?**

Enligt Hälsorörelsen är det nu dags att fokusera på matens och livsstilens roll i klimatfrågan - det är viktigare nu än någonsin tidigare. Miljö- och klimatvänlig livsstil är värdefull - för både människor och jordens hälsa, både nu och i framtiden.

Det är de unga och deras barn och barnbarn som får lida framöver när klimatkatastroferna avlöser varandra runt om i världen. Dagens vuxna (särskilt politikerna) får inte längre blunda för riskerna och bara svara med nonchalans och ointresse, när de ungas oro breder ut sig i allt lägre åldrar.

Hälsorörelsens tema är: **"En friskare jord ger friskare människor" om jorden mår dåligt så mår människorna dåligt!**

Med hänsyn till ovan sagda kräver Hälsorörelsen;

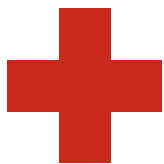
att regeringen prioriterar och fokuserar på "mat- och klimatfrågan" inom politiken under 2016,

att regeringen utnyttjar den välmeriterade forskning som redan finns - hur vi bör äta för att värna "både kropp och planet",

att regeringen uppdrar åt myndigheterna att ta initiativ till en folkkupplingskampanj kring "mat och klimatfrågan",

att regeringen initierar "mat och klimatfrågan" i EU och FN, som en av de viktigaste klimatfrågorna.

Stockholm 2016-07-15
Riksförbundet Hälsöfrämjandet
Kurt Svedros Ordförande
Svenska Vegetariska föreningen
Henrik Sundström Ordförande



Livsstilsbaserad biverkningsfri hälso- och sjukvård

Om regeringens intentioner "att främja hälsa relaterad till matvanor och fysisk aktivitet" och man dessutom skall lyckas uppnå "jämlig hälsa" så erfordras det nya okonventionella initiativ under 2017. Grunden för den komplementära medicinen är och har varit livsstilsfrågorna – kost, motion, tobak och alkohol. Inom detta område har forskningen i Sverige släpat efter och det tidigare praktiska utövandet av livsstilsgrundad komplementär medicin, som praktiserades **på bl.a. hälsohemmet Tallmogården (ledd av läkare)**, har sjunkit avsevärt sedan 1970-80 talet.

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) har tidigare krävt och kräver nu att den livsstilsgrundade komplementära medicinen åter involveras inom hälso- och sjukvården. Eftersom det är RHF som introducerade livsstilsfrågorna som en hälsofaktor i Sverige 1940, så har vi följt utvecklingen sedan dess.

Om den okunskap och bristande ödmjukhet inför folkhälsofrågorna, som Dan Larhammar visat i sina uttalanden kring antroposofernas preparat, skall vara rådande, och bli avgörande i framtida folkhälsoarbete. så kommer även arbetet i "Kommissionen för jämlig hälsa att vara bortkastat. Så även uppdraget att ta fram underlag till insatser för att främja hälsa relaterat till matvanor och fysisk aktivitet, som inte kan hänföras till vetenskap och evidensbaserad medicin enligt honom. Även om man är professor, så har man inte lösningar på allt – då skulle sjukdomarna inte vara ett så stort problem idag. RHF hoppas på lite större ödmjukhet från representanter från professionen i framtiden. Förhoppningsvis är han undantaget som bekräftar regeln – och inte representant för alla där? Han sade enligt uppgift bl.a. "Bara för att man får lura människor i ett land bör man inte få göra det i ett annat", tycker Dan Larhammar vid Uppsala Universitet och ledamot av Vetenskapsakademien. Han fortsätter:

"Det är naturligtvis bra att undantaget försvinner. På så sätt segrar vetenskap och evidensbaserad medicin över pseudovetenskaplig mytologi, men fem år är lite väl lång tid.

De många 10 000-tals människor som förbättrat sin hälsa genom livsstilsförändringar, på bl.a. hälsohemmet Tallmogården och fortfarande idag på Österåsens hälsohem, och mår bra - känner sig inte lurade! De har ofta inte er-

hållit någon förbättring inom den evidensbaserade medicinen inom konventionell vård – ofta fått bekymmer av biverkningarna och då fått nya mediciner för att bota dessa biverkningar. Totalt får många patienter mer än 10 till 11 olika evidensbaserade mediciner, men blir inte bättre - tvärtom. Trots vad Dan Larhammar säger, så har det visat sig inte vara den enda lösningen på ohälsoproblemen varken idag än mindre i framtiden. Läkarutbildningen, ja, all sjukvårdspersonal bör få breda kunskaper om livsstilsfrågornas betydelse för hälsan. RHF utbildade på Tallmogården under 1970-80 talet många vårdcentralers personal om livsstilsfrågornas viktiga roll, för att bevara och förbättra hälsan. Tallmogårdens arbetsmodell kallades Biologisk medicin – senare Komplementär medicin. De grundläggande elementen i denna utgjordes av friskvårdsinspirerad hälso- och sjukvård där livsstilsfrågorna låg i centrum av verksamheten. D.v.s. fullvärdeskost, fasta, fysioterapi, motion/friluftsliv i olika former, psykoterapi och olika naturläkemedel. Till detta kom arbetet mot tobak och alkohol som en naturlig del i verksamheten.

Denna helhetsterapi resulterade primärt i 95% både subjektiv och objektiv förbättring hos gästerna/patienterna efter 2-3 veckors vistelse på Tallmogården. Några klarade inte att långsiktigt behålla de goda hälsoreultatet, på grund av de sociala och praktiska svårigheter, som de mötte vid hemkomsten, när de försökte fortsätta den påbörjade livsstilsförändringen. Förutsättningarna för att nå bestående resultat var att de kunde fullfölja den livsstil som de lärt sig på Tallmogården.

I en pilotstudie: "Användning av livsstilsgrundad alternativ/komplementär medicin (AKM) i Skåne" under 2015-16, i samarbete mellan Lunds Universitet och region Skåne visade det sig att 71% av de tillfrågade hade använt någon form AKM under det senaste året. Ett resultat som ligger i linje med tidigare enkätstudier bl.a. i Stockholms läns landsting.

WHO:s generalsekreterare Dr Margaret Chan har dessutom tidigare sagt att tillgång till hälso- och sjukvård som integrerar traditionell, komplementär- och alternativmedicin, är en mänsklig rättighet.

Hur svensk hälso- och sjukvård skall kunna följa upp Regeringens viktiga intentioner enl. Regeringsbeslutet - S2016/03245/FS (delvis) "Uppdrag att ta fram underlag till insatser för att främja hälsa relaterad till matvanor och fysisk aktivitet". När ledande professorer är totalt ointresserade av allt som inte är evidensbaserad medicin och hänför allt annat till pseudovetenskaplig mytologi. De har alltid varit motståndare, till allt som inte är evidensbaserad medicin och inte "gynnar läkemedelsföretagen". Så var det med sjukgymnastik, kiropraktik, och naprapati m.m. som idag med stor framgång används inom svensk sjukvård och som hjälpt stora grupper att lindra och bli av med olika ohälsoproblem.

Det viktigaste skall vara människornas vilja och behov, så att hälsa blir en naturlig del i livet inte sjukdom.

Mot bakgrund av ovan sagda anhåller RHF

att Regeringen satsar en hälsomiljard på folkhälsan fr.o.m. 2017,

att Regeringen ger extra stöd till friluftsliv i naturen, – "Naturen är en källa för psykisk och fysisk hälsa",

att Regeringen satsar på en folkhälsokampanj i samverkan med de ideella organisationerna,

att Regeringen utarbetar ett lagförslag i linje med Norges för att säkra samarbetet mellan livsstilsinriktad/komplementär medicin och skolmedicinen,

att Regeringen ger vederbörande myndigheter i uppdrag att utforma och omgående starta en bred utbildning avseende FaR och näringslära för personalen inom svensk hälso- och sjukvård, att Regeringen kompletterar läkarutbildningen och övriga yrken inom svensk hälso- och sjukvård samt inom berörda myndigheter med livsstilsinriktad/komplementärmedicin – kost, friluftsliv/motion, tobak och alkohol, och

att regleringsbrevet till myndigheterna utformas i enlighet med de intentioner som RHF ovan aktualiserat.

Ovanstående synpunkter ingår i en skrivelse till Regeringen

RHF Kurt Svedros.

Svenska Vegetariska Föreningen stödjer dessa förslag
Henrik Sundström.

Kalhyggen slår ut omistliga naturvärden

När regeringen nu står i begrepp att ta fram ett nytt nationellt skogsprogram är det dags att släppa in fler värden än de strikt ekonomiska och att göra verklighet av den retoriska friluftspolitikerna. För trots att friluftspolitikerna ska vara en hörnsten i regeringens naturvårdspolitik, har den alltför länge varit en papperstiger. De vackra orden har varit många, men de konkreta resultaten få. Det är dags att låta skogen och friluftslivet ta sin självklara roll när det gäller rekreation och rehabilitering för miljontals människor. Detta bidrar inte bara till en glädjefylld fritid och till en bättre folkhälsa, utan även till att skapa arbetstillfällen på landsbygden.

Arbetstillfällena baserade på upplevelser och som är hållbara i ordets rätta bemärkelse. För att detta ska vara möjligt, måste skogsbruket ta större hänsyn till friluftslivet så att vi alla bättre kan få möjlighet att ta tillvara skogens omistliga sociala värden. Ett viktigt led i detta är att se till att vi även i framtiden har skogar som människor kan och vill vistas i. Då är kalhyggen en dålig metod.

Skogsavverkning

Skogen är en av Sveriges modernärningar.

Mycket av det välstånd som vi idag tar för givet baseras på det gröna guldets i de svenska skogarna. Så kan och bör det vara även i framtiden. Det är viktigt att skogen får fortsätta att producera massaved och timmer och förbli en hörnsten i ekonomin samt en del i arbetet med omställningen till ett fossilfritt samhälle. Men då krävs det att skogsbolagen och beslutsfattarna lyfter blicken och inser att skogen har ännu fler värden. Värden som man måste ta hänsyn till om skogsbruket ska betraktas som legitimt även i framtiden. Ett sådant är den mångfald av värden som friluftslivet ger.

Trots 15 år av satsningar klarar inte dagens skogsbruk miljömålet levande skogar. Kalhyggesbruket har inte förpassats till historiens baksida. Tvärtom. Det är i högsta grad en realitet som varje dag skadar såväl ovärderliga naturvärden som oskattbara kulturminnen. Så behöver det inte vara.

Nio av tio svenskar ägnar sig åt friluftsliv. Friluftslivets organisationer har nästan två miljoner medlemmar. Vi är alltså många som vill kunna vistas i skog och mark även i framtiden. Men då måste det till alternativa skogsbruksmetoder som klarar

tillräcklig volymproduktion i form av virkesavkastning. Ett skogsbruk där en större andel än idag brukas med hyggesfria metoder. För samhället skulle detta innebära att behovet av helt skyddad skogsmark skulle bli mindre och skogsägarna skulle få minskade kostnader när de slipper dyra etableringskostnader för ny skog efter kalhygget. Rent konkret handlar det om följande åtgärder:

- Regeringen måste anslå mer medel till forskning kring alternativa skogsbruksmetoder.
- Skogsägarna måste få incitament för att premiera friluftslivet, naturturismen, den biologiska mångfalden och kulturminnesvärden.

För att skogsbruket ska kunna förbli en modernärning för Sverige även i framtiden är vår uppmaning till regeringen: Hjälps skogsbruket att anpassa sig till nutiden och hjälp skogsbruket att ta klivet in i en uthållig framtid där skogens ekonomiska värden är i samklang med friluftslivets behov och värden.

PER KLINGBJER

ordförande i
Svenskt Friluftsliv



Lika tuffa regler för mat som för utsläpp

Ett alltför ensidigt fokus på fossila bränslen 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 i höstas, hävdar professor Johan Rockström.

Att det vi äter påverkar vår hälsa med övervikt, diabetes och hjärt-/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 det fossila 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 centererats på klimatfrågan och då har andra frågor som den biologiska mångfalden, färskvattenförsörjning och luftföroreningar kommit i andra hand, säger Johan Rockström till DN Global utveckling.

Han förtydligar samtidigt att det inte finns något alternativ till en fossilfri fram-

tid, 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 överbrygga kunskapsklyftan mellan hållbar livsmedelsproduktion och hälsosam mat.

Nya miljöministern:

"Klimatet är största utmaningen"

Nya miljöministern Karolina Skog (MP) har inte klimatet i sin portfölj. Ändå lyfter hon fram frågan som den absolut största utmaningen och pekar på dess betydelse för andra miljöproblem.

Vilka frågor blir viktigast för dig att driva på miljöområdet?

- Det kommer att finnas flera frågor som Åsa Romson har arbetat fram där jag kommer att ta vid. Det handlar bland annat om kemikaliefrågorna. Sedan finns en del frågor som jag har med mig från mitt arv från den kommunala sidan, som att skapa hållbara stadsmiljöer. Jag vet att den frågan är en bra plattform för samverkan inom politik, näringsliv och forskning.

Vilka är Sveriges största miljöutmaningar?

- Här måste jag säga klimatfrågan. Jag kom-

mer att jobba nära Isabella Lövin (minister för internationell utveckling och klimat, red anm). Klimatfrågan påverkar många miljöfrågor.

En del kritiska röster har lyfts om att klimat och miljö delas upp. Finns det risk för att området blir splittrat?

- Jag vill se det som att regeringen genom att sätta två statsråd på det här kraftsamlar och höjer ambitionsnivån. Vi kommer att jobba nära varandra och tjänstemän som jobbar med klimat kommer att sitta kvar på miljödepartementet men jobba för Isabella Lövin. Det gör att de kan ha kvar sina arbetsrutiner och samarbetsformer med andra enheter.

Hur kommer ditt ministervärv att skilja sig från Åsa Romsons?

- Det är främst att vi har olika erfarenheter. Jag kommer från den lokala sidan där det

handlar om att leverera och få saker gjort och vara konkret. Och så tar jag med mig mina erfarenheter från hållbar stadsmiljö som kommer prägla mitt arbete även framöver.

Vem är du privat?

- Jag är en lite otålig person som vill att det händer saker och få saker gjorda. Som heltidspolitiker är politiken både mitt jobb och min passion. Jag tycker också om att vara i min trädgård, som jag nu kommer att få överge. Jag gillar att hitta gröna, lugna platser, odlat eller vilt. Och så är jag verkligen en inbiten cyklist.



Miljöminister Karolina Skog

I Aktuell Hållbarhet (f.d. Miljöaktuellt och Miljörapporten) på nätet, aktuellhallbarhet.se, utfrågades den nya miljöministern Karolina Skoog (MP).

Lorentz Tovatt får roll nära miljöministern

Grön Ungdoms tidigare språkrör är sedan en tid tillbaka politisk sakkunnig åt nya miljöministern Karolina Skog.

Vad kommer du att göra som politisk sakkunnig?

- Det är en väldigt spännande tjänst med allt från att tillse att ministern har bra underlag inför beslut och framträdanden, till att spåna på nya idéer för politik. Jag kommer att ha mycket nära kontakt med övriga departementet när det gäller att ta fram ny politik.

Vilka blir dina viktigaste frågor att arbeta med åt Karolina Skog?

- Det är inte helt bestämt än vad min roll kommer att innehålla. Men klart är att jag kommer att ha särskilt ansvar för stadsmil-

jöutveckling, den del av ministerns portfölj som har adderats jämfört med tidigare. Det gäller till exempel att arbeta med infrastruktur och bostadsbyggande, hur vi gör det på ett modernt sätt och samtidigt får plats med både cyklisterna och gångtrafikanter. Klimatfrågan är också alltid en prioriterad fråga så den finns också med.

Vilka utmaningar ser du med att arbeta i en regering där MP och S har olika syn på prioriteringar i klimat- och miljöpolitik?

- Alla koalitionsregeringar innebär kompromisser men det jag kan konstatera är att miljöfrågorna fått en helt ny och annorlunda tyngd jämfört med alliansregeringen. Vi har den största miljöbudgeten någonsin så jag trivs väldigt bra i den här regeringen.

Vilka blir de största utmaningarna det kommande året?

- En hel del av den här nya portföljen lägger extra fokus på stadsmiljöutveckling. Vi kommer att titta vidare på hur vi kan skapa moderna städer som har människan och livskvaliteten i fokus. Hur vi får en stad där vi prioriterar marken på ett sätt utan att det blir trafikstockningar, som gör att människan kan njuta med mycket grönområden och där det byggs tätt för ett bra underlag av uteserveringar, restauranger och service.



Lorentz Tovatt

Martina Frisk: Aktuell Hållbarhet (f.d. Miljöaktuellt och Miljörapporten) på nätet, aktuellhallbarhet.se.

dermascand.se

Vegetarian Society
APPROVED

YOURS TRULY ORGANICS

Ekologiska hudprodukter som gör skillnad!

YOURS TRULY ORGANICS
Take it away! GEL CLEANSER

YOURS TRULY ORGANICS
Face Base Face Balm

YOURS TRULY ORGANICS
Fix me!

YOURS TRULY ORGANICS
Face Base Face Balm

YOURS TRULY ORGANICS
Fix me!

YOURS TRULY ORGANICS



Nu finns några av Sveriges mest älskade vegoprodukter som *ekologiska!*



L = Butiken har livsmedel

Butik	L	Adress	Ort	Tel	Rabatt
Källan Ekobutik	L	Tunnlandsvä 58	Bromma	08-25 43 60	Endast på livs 7%
Heliotropen		Köpmansgatan 73	Båstad	0431-702 46	10%
Hälsotek		S. Storgatan 6	Eksjö	0381-134 60	10%
Ekodirekt www.ekodirekt.se	L	G:a Tyresövä 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%
Homeopaticentrums Hälsobutik	L	Koopmansgatan 3	Göteborg	031-681 14 90	10%
Hälsokapellet		Kapelplatsen 1	Göteborg	031-20 30 99	10%
Hälsokost Solrosen AB	L	Solrosgatan 5	Göteborg	031-25 32 89	10%
Kortedala hälsobutik	L	Kortedala torg 8	Göteborg	031-46 51 10	10%
Kvilles Hälsokost	L	Kvilletorget 16	Göteborg	031-51 53 66	Endast på livs 10%
Linnéplatsens Hälsocenter		Linnégatan 76	Göteborg	031-13 84 88	10%
Wieselgrensplatsens Hälsokost	L	Konvaljeväg 2	Göteborg	031-22 96 70	10%
Hälsokraft	L	Gallerian Fyren	Hudiksvall	0650-122 60	10%
Lenas Hälsokost	L	Storgatan 4 B	Hyllebruk	0345-175 75	10%
Naturligvis, www.naturligvishallekis.se	L	Stationshuset Hällekis	Hällekis	0510-54 07 30	10%
Life Hälsa för alla		Högdalsgången 26	Högdalen	08-647 10 08	10%
Inga-Lills Vitalbod		Västra Vägen 60	Hönö	031-96 58 10	10%
Järpens Hälsokost		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		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		Ekholmens Centrum	Linköping	013-15 75 52	10%
Dermanord		Davidshallsg 2	Malmö	040-611 52 00	10%
Dr Wallacks Hälsoprodukter		Krusegränd 42 C	Malmö	070-423 09 50	10%
Green Queen, www.greenqueen.eu		Nobelv 30/Simrishamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	10%
Hälsobutiken Må Bra		Sallerupsvä 2	Malmö	040-93 71 20	10%
Jaris Hälsokost	L	Davidshallsgatan 7	Malmö	040-611 76 55	10%
Nature, Caroli city		Storakvarngatan 57	Malmö	040-23 61 40	Över 200 kr 10%
ABC Hälsokost		Urbergsgatan 90	Norrköping	011-16 20 90	5%
Hälsopunkten	L	Gamla Rådstugug 36	Norrköping	011-23 89 00	5%
Life Hälsobutiken		Rådhusgatan 26	Nässjö	0380-183 90	10%
Hälsogården		Uddmansgatan 11	Piteå	0911-21 16 26	10%
Center för Helhet & Hälsa helhetscenter@hotmail.com		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%
Lemuria Hälsa & Skönhet	L	Nybrogatan 26	Stockholm	08-660 02 21	Ej på luncher 10%
Lifeland AB	L	Nortullsgatan 25 A	Stockholm	08-33 78 78	10%
Naturbageriet Sattva		Krukmakargatan 27 A	Stockholm	08-669 93 93	10%
		Stora Nygatan 6	Stockholm	08-21 00 86	10%
		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%
Lerruddens Ekologiska	L	Kärvsta 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%
		Ekologiska tovade handgjorda produkter, www.greenmama.se , internetbutik			
Life Hälsobutiken	L	Magasinsgatan 6	Säffle	0533-100 40	10%
Carins Hälsobod		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	Söderväg 6	Visby	0498-24 00 83	5%
Gröna Gävan	L	Nygatan 14	Ö-vik	0660-855 20	10%

Restauranger, Cafés o Catering

7 art fiket (på Hagabion)	Linnégatan 21	Göteborg	031-42 63 32	5%
Gröna Ekologisk Caféet	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	Nobelv 30/Simrishamnsg 42	Malmö	070-694 53 12	5%
Vegegården	Rörsjögatan 23	Malmö	040-611 38 88	10%
Hermans Höjdtare	Fjällgatan 23 B	Stockholm	08-643 94 80	10%
Legumes	Hornsgatan 80	Stockholm	08-669 35 35	10%
Seyhmus vegetariska	Varvsgratan 29	Stockholm	08-658 55 55	10%
Fröjas Sal, www.frojassal.se	Bäverns Gränd 24	Uppsala	070-788 68 43	10%

Egenvård

Andevid Kurs- o Researrangör AB, kurortsresor med mindfulness, www.andevid.se ,	Bystugenv. 9	Leksand	0708-69 22 55	300 kr/resa
4WellnessSweden, tillskott kurser	Sjöbacken 34	Hässelby	070-586 16 29	10%
Arnelöfs 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%
Kognitiva 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	Östänväg 69	Malmö	040-16 02 92	10%
www.elisabethsfriskvardspraktik.se				
Lilian Sy homeopati och zonerapi		Nacka	070-664 62 13	10%
www.liliansy.se				
Nösunds Detox & Hälsocenter	Arekullevägen 1	Nösund	0304-240 43	10%
www.nosundsahalsocenter.se				
Center för Helhet & Hälsa	Långrevsg. 72	Saltsjöbaden	070-499 90 81	10%
helhetscenter@hotmail.com				
Råsunda 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				
Hjärtkraft-Rosenmetoden	Åsögatan 155	Stockholm	070-631 24 36	10%
Arnelöfs 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 Hudvård & 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 hudvårdsprod rysk hälsokost, Köpmang 18		Sundsvall	060-12 40 65	10%
www.greenmama.se				

Hälsöhem

Masesgården, www.masesgarden.se	Siljansnäs v. 211 Grytnäs	Leksand	0247-645 60	25% på hel vecka
---	---------------------------	---------	-------------	------------------

Kurser

Yogakällan-Friskvård i Borås	Torgilsgatan 23	Borås	070-728 70 07	10% på 10-kort
Center för Helhet & Hälsa	Långrevsg. 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,	Nätbutik för sportkläder	Helsingborg	0733-666 111	20%
oceansport.se@telia.com	www.oceansport.se			
FK Humlans klubbstuga - utrymning Flatensjön - Tyresö		Stockholm	08-777 19 94	10%
www.fkhumlan.org				

Resor

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

Vegetariska klimatvågen blir på sikt en normal livsstil

Att den vegetariska klimat- och hälsovågen kommit för att stanna, är ganska självklart. Klimatforskarna markerar ständigt att vi måste ändra livsstil om vi ska "rädda jorden". Det är vårt ansvar att framtida generationer, ska kunna leva i hälsa och harmoni med djur och växter i naturen, på den jord vi lämnar efter oss. Vi bör lyssna noga på klimatforskarna och detta gäller även politikerna.

Johan Rockströms uttalande, på P1:s program "Sommar" 2015: "Vi tycks tro att jorden har en lättare förkylning, när planeten egentligen drabbats av cancer", bör alla politiker ta på största allvar. Nu gäller det att våga ta upp "Mat- och klimatfrågan" på dagordningen. Nu när de vanliga människorna börjat ändra livsstil för att slå vakt om klimatet, så kan inte beslutsfattarna blunda längre. Artikeln nedan är ett exempel (av 1000-tals) på viljan hos de vanliga medborgarna i Sverige att göra något konkret. Nu går det inte längre att bara prata och utreda - nu fordrar man handling. /Red.

Söders matbutiker rider på vegovågen - nästa gröna trend är...

Vegoplättar, burgare och sojagrädde. Vegotrenden har på allvar nått våra vanliga matbutiker på Södermalm som rustar för nästa gröna steg: mer färsk färdigmat. De senaste fem åren har försäljningen av vegetariska alternativ till korv och smörgåsmat gått upp med 2000 procent i Sverige, enligt färskasiffror som Svensk Dagligvaruhandel presenterar i sin första kvartalsrapport för 2016. Frysta vegetariska produkter har under samma tid ökat med 51 procent. Det ser med andra ord bra ut för vegotrenden, om det nu är en trend fortfarande. Södermalmsnytt ringde runt till fem matbutiker för att höra ifall de märkt något av denna ökning.

Det har de

Vi ser en generell uppgång av köp på dessa produkter och det kommer mer vegetarisk färsk färdigmat in i sortimentet hela tiden, som plättar och burgare av olika slag, och tillbehör som färskas bönsallader och röror, säger Fredrik Fogelberg på Ica Ringen.



På Coop Konsum, Renstiernas gata, är det samma sak, försäljningen har ökat. Där är det främst färdigrätter som lunchlådor som ökat. - Men vi märker också stor efterfrågan på mejerisubstitut, som havredrycker och sojagrädde, säger säljchefen Nathalie Högberg Larsson.

Svårt med picknickmat

Förbi de vegetariska hyllorna på Hemköp, Hornstull, kommer Amy Trehwitt i jakt på picknickmat, vilket hon menar är det svåraste att hitta. - Jag tycker allmänt att det är väldigt lätt att vara vego, men nu ska vi till stranden och det går nästan inte att hitta mackor eller sallader utan kött, säger hon. Amy Trehwitt har varit vegetarian i fyra månader och har sojakorv och quorn som favoriter, alternativt bara grönt. Något substitut till oxfilén hon brukade älska har hon inte hittat. - Men det är okej, det är roligt att testa ny och varierad kost. Och utbudet är rätt stort ändå.

"Tydlig trend"

Daniel Augustsson är färskvaruchef i butiken och säger att trenden är klar och tydlig. - Men sen är väl Söder väldigt alternativt. Vi var i och för sig tidigt ute med det här och har en väldigt stor avdelning för både veganskt och ekologiskt.

(Tidningen Södermalm 4 juni-2016 nr. 22)

MARIA FORSSTRÖM

Vill du ha snabb information om vad som händer i vegosvängen?

Skicka din mejladress till linda.mathiasson@comhem.se

Animal Parade



Den goda naturliga vitaminen som barnen gillar.

Naturliga färgämnen. Inget socker eller sötningsmedel.

Distributör: Biofood AB
08-500 200 00
Import: Life Products AB

Life
PRODUCTS AB

www.lifeproducts.se

Mineral- och vitamininnehållet i vår mat – ger det tillräckligt med näring för god hälsa?

Vanlig mat räcker "nästan" alltid för att få i sig den näring som behövs.

Ändå påstår olika aktörer med jämna mellanrum i sin marknadsföring att kosttillskott behövs för en bra hälsa.

Tyvärr skapar det lätt en oro i onödan hos konsumenterna.

För de allra flesta räcker det med att äta en varierad kost för att få i sig de näringsämnen som kroppen behöver för att må bra. Inga kompletterande tabletter behövs. Det är bara för några få grupper som Livsmedelsverket (LV) rekommenderar kosttillskott. Det gäller exempelvis D-droppar för små barn under två år, folsyra till kvinnor som kan tänka sig bli gravida och vid sjukdom. I marknadsföringen av kosttillskott påstås ofta att det är krångligt och svårt att få i sig de ämnen som behövs för att kroppen ska må bra. Ibland illustreras detta genom att visa hur mycket som behövs av ett särskilt livsmedel för att få i sig dagsbehovet av ett enskilt vitamin.

- En sådan jämförelse blir alldeles missvisande eftersom ingen äter bara en sak, exempelvis bananer eller musslor. Det är helheten av det man äter som räknas, inte enskilda livsmedel eller enskilda dagar, säger Anna Karin Lindroos, nutritionist på Livsmedelsverket.

- Många som köper dyra kosttillskott gör det helt i onödan. De lurats att tro att de gör

något bra för hälsan. Men vanlig mat är alltid bäst, säger Anna Karin Lindroos.

Flera stora undersökningar visar att risken för sjukdomar inte minskar när man äter kosttillskott. Man får alltså inte samma effekt när man tar höga doser av kosttillskott med vitaminer och mineraler som när man äter mycket frukt och grönt. För höga doser av vitaminer och mineraler kan dessutom vara skadliga för kroppen, och i många fall är marginalerna små.

- Att skrämman människor till att tro att de måste komplettera kosten med tabletter är onödigt. Kraften bör i stället riktas mot att få ännu fler att äta bättre och mer varierat, säger Anna Karin Lindroos.

Livsmedelsverkets kostråd är kort sammanfattade, att äta mer grönt, äta lagom mycket och att röra på sig. Svårare än så är det inte att få i sig den näring kroppen behöver, och samtidigt må bra.

Livsmedelsverkets råd om kosttillskott:

Vitamin D till alla barn upp till två års ålder. Vissa barn behöver fortsätta med D-vitamintillskott även efter två år. Folsyra till kvinnor som kan tänkas bli gravida. Vitamin D till äldre som inte regelbundet vistas ute. Vitamin B12 och D-vitamin i form av kosttillskott eller berikade produkter till veganer.

Riksförbundet Hälsofrämjandet (RHF) har utan tvekan i princip samma synpunkter både på de kosttillskott som LV förordar och att maten är viktigast när det gäller att tillföra kroppen vitaminer och mineraler. Men då åste myndigheten göra kontinuerliga studier som underlag för sitt ställningstagande. Vid tidigare förfrågningar svarade man att man inte gjorde några sådana studier kontinuerligt – varför?

Selen visade bl.a. Arne Stålberg, att det inte räckte med maten då svenska jordar hade för lite selen. Även magnesium har diskuterats. Dessutom har inte några studier gjorts i Sverige när det gäller ekologisk odling jämfört med konventionell – varför?

Biodynamiska föreningen gjorde sådana tidigare t.ex. en biodynamisk tomat och en konventionell var inte samma produkt. Den biodynamiska tomaten innehöll betydligt mer mineraler och vitaminer. På 1990-talet kom amerikanska forskare fram till att i konventionell odling hade mineralerna sjunkit drastiskt och under 2000-talet bekräftade tyska forskare detta och visade att även vitamininnehållet sjunkit jämfört med i ekologisk odling.,

Det är dags att särskilt kräva kontroll av näringsvärden i konventionell odling, Särskilt nu när man visat att vid transport och lagring, har man en stor mineral- och vitaminförlust i livsmedel.

Läs artikeln "Färska eller frysta ärter – tankeväckande resultat som aldrig tagits fram tidigare. Välj ekologisk odlad mat för säkerhets skull.

KURT SVEDROS



MER

grönsaker, frukt och bär
fisk och skaldjur
nötter och frön
rörelse i vardagen



BYT TILL

fullkorn
nyttiga matfetter
magra mejeriprodukter



MINDRE

rött kött och chark
salt
socker
alkohol

Så mycket får svensken släppa ut för att nå klimatmålet 2045

Miljömålsberedningens scenario 1, ur "Ett klimatpolitiskt ramverk för Sverige".

Miljömålsberedningens ordförande **Anders Wijkman** har presenterat det slutliga förslaget på en strategi för Sveriges klimatarbete. Utöver tidigare presenterade klimatmål, som att Sverige ska ha noll nettoutsläpp av växthusgaser år 2045, föreslås ett mål om att utsläppen från inrikes transporter ska minska med 70 procent till år 2030 jämfört med 2010 års nivå. Tidigare har det inte funnits något sifferfyllt utsläppsmål för transportsektorn och beredningen föreslår även utsläppsminskningar på andra områden. Det handlar om att utsläppen utanför EU:s handelssystem ska minska med minst 75 procent till år 2040 jämfört med året 1990. Dessutom har Miljömålsberedningen satt ett tak för utsläpp per person i Sverige år 2045, 0,9 ton per capita är ett ambitiöst förslag som ligger i linje med Parisavtalet. Vårt mål till 2045 ligger klart under 2-gradersmålet. Om det räcker för 1,5-gradersmålet är lite svårare att bedöma, sa Anders Wijkman när han presenterade beredningens slutrapport.

Han pekade samtidigt ut **transporter** och **jordbruket** som de två viktigaste områdena att jobba med för att nå klimatmålet. Andra områden som Miljömålsberedningens nya strategi berör är bland annat arbetsmaskiner, industri, bostäder och skogsbruk. – För att nå målet måste klimatpolitiken in i alla politikområden och exempelvis måste förbränningen av fossilt avfall fasas ut. Därför föreslår vi nära samverkan mellan stat och näringsliv för att driva fram ny teknik och nya innovationer som koldioxidlagring och processteknik.

Anders Wijkman kommenterade även tidigare kritik om att Miljömålsberedningen varit svag på att beräkna samhällsekonomiska konsekvenser. – Konjunkturinstitutet har bidragit till arbetet men det är svårt att göra ekonomiska modeller som tar hänsyn till storskaliga samhällsförändringar och exempelvis teknikutveckling. Enligt våra beräkningar skulle etappmålet till 2030 leda

till drygt 0,2 procent lägre BNP, men då är inte nyttan av strategin inräknad.

Miljömålsberedningen har även pekats ut av Bil Sweden för att föreslå en omfattande skatthöjning på koldioxid vilket skulle leda till betydligt dyrare bensin. Anders Wijkman sa dock att beredningen endast tittat på olika scenarier och inte har föreslagit några nivåer på koldioxidskatt.

Fakta: Miljömålsberedningens strategi

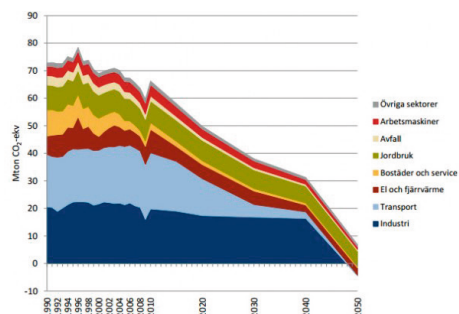
Förslaget innebär att Sverige ska ha nettonollutsläpp senast 2045, varav minst 85 procent av utsläppen i Sverige. Två etappmål föreslås – 63 procent utsläppsreduktion till 2030 och 75 procent utsläppsreduktion till 2040. Beredningen föreslår också ett mål för reduktion av utsläppen inom inrikes transporter på minst 70 procent till 2030. Det finns en bred parlamentarisk uppslutning bakom de förslag till klimatmål, strategier och åtgärder som presenteras i Miljömålsberedningens slutbetänkande. /Daniel Boman, daniel.boman@aktuellhallbarhet.se.

Man pratar mycket om transporterna men jordbruket nämns bara med ett ord, trots att mat- och klimatfrågan allt oftare tas upp av forskarna som ett av de allvarligaste klimatproblemen. Hälsoörelsen har länge pekat på denna brist men man "hukar" sig tydligen för frågan av någon oförklarlig anledning – trots att man får bättre folkhälsa på köpet. Att vi får stöd av professor Johan Rockström ger tyngd åt våra förslag.

Johan Rockström sade nyligen: Vi måste lägga större fokus på matfrågan.

Att fossila utsläpp är dåliga för miljön det vet de flesta. Men att maten vi äter står för 30 % av de totala utsläppen är det få som känner till, menar professor Johan Rockström. Han var talare vid en konferens EAT forum, ett evenemang grundat av Stordalen Foundation, som i sommar fokuserar på livsmedelsproduktion.

"Vi bråkar om det fossila 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



centererats på klimatfrågan och då har andra frågor som den biologiska mångfalden, färskvattenförsörjningen och luftföroreningarna kommit i andra hand", säger Johan Rockström.

Att livsmedelsfrågorna borde ha en central roll i klimatdebatten råder det ingen tvekan om. Han menar på att varken avtalet som skrevs under i Paris i höstas eller FN:s hållbarhetsmål kommer att kunna uppfyllas om inte livsmedelsfrågorna vävs in i debatten. "Vi vet att överkonsumtion av exempelvis rött kött har tydliga negativa hälsokonsekvenser, men det är även en viktig orsak till klimatförändringarna" säger **Johan Rockström**.

Den nya expertgrupp som togs fram under konferensen, bestående av 20 ledande experter på området, ska under de kommande 18 månaderna sammanställa forskning och statistik. Målet är att kunna ta fram hälsosam mat som är bra för klimatet. Expertgruppen ska utgå från flertalet av FN:s globala hållbarhetsmål i sitt arbete och förhoppningen är att ha ett underlag som kan hjälpa till att påverka politikerna. Saxat från Supermiljöbloggen den 20 juni 2016. /Red.

Barnarbete i fokus när Parul Sharmas sommarpratade

Parul Sharma utsågs i våras till att leda regeringens arbete för att implementera FN:s hållbarhetsmål i Sverige. Och när människorättsjuristen Parul Sharma sommarpratade den 3 augusti var det just grovjobbet i hållbarhetsfrågan som stod på agendan. Hon menade att 2015 var ett makalöst år på hållbarhetsområdet - med klimatprofilen Johan Rockströms ord beskrivet, i ett av de mest lyssnade sommarpratena från förra sommaren: "Det är som tre olympiska spel under samma år".

De storslagna avtalens år - 2015

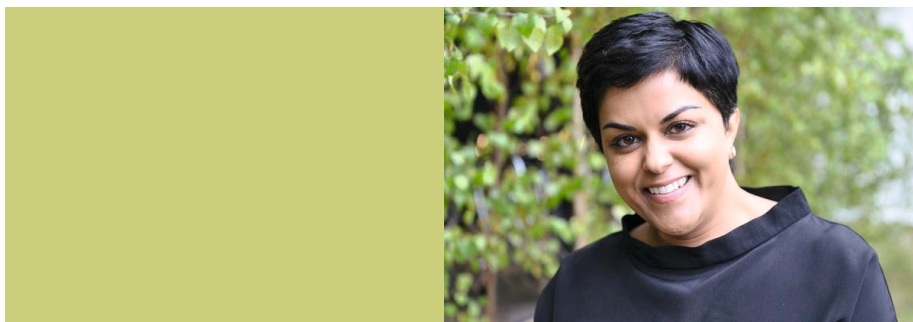
I juli drog det första olympiska spelet igång, en jättekonferens i FN:s regi i Addis Abeba. Temat: finansiering av utvecklingsarbete. Ledare från hela världen samlades i Etiopiens huvudstad, för att dyrt och heligt lova att de ska se till att det finns pengar för att uppfylla FN:s nya hållbarhetsmål.

Det andra spelet, var den stora FN-konferens i New York, där FN:s generaldirektör under jubel från världsledarna klubbade de nya hållbarhetsmålen. Till 2030 ska fattigdomen och hungern utrotas, klimatförändringarna stoppas, hela världens befolkning ska garanteras tillgång till billig och ren energi m.m.

Det tredje spelet var det stora klimatmötet i Paris i december, där världen fick det klimatavtal som många bedömare menar är sista chansen att undvika katastrofala klimatförändringar.

Orden från 2015 skall omsättas i handling.

Om 2015 var de storslagna avtalens år, är 2016 ett betydligt mindre glamoröst år (även om det faktiskt har ett riktigt olympiskt spel). Men inom hållbarhetsområdet är det nu som de glamorösa orden från 2015 ska omsättas till handling. Och den som ska se till att Sverige gör sin beskärda del för att uppnå FN:s hållbarhetsmål är människorättsjuristen Parul Sharma. I våras offentliggjorde regeringen att hon fått



”Målet är att få svenskarna att se hur starkt samband det finns mellan miljöfrågor, korruption och mänskliga rättigheter”



uppdraget att leda den delegation - kallad **Agenda 2030** - som ska implementera FN:s nya utvecklingsmål i Sverige. - "Det här får inte bli ytterligare ett dokument med ord, för att berika de ord som redan finns. Vi ska ta fram en praktisk, konkret handlingsplan", sade Parul Sharma till SvD i samband med utnämningen. Den 3 augusti som sommarpratet var det just själva grovjobbet inom hållbarhet som stod i fokus. - Hon berättade om de möten som hon haft ute på fältet, som ung jurist fram tills idag. I dag finns ett alltför stort fokus på miljöfrågor bland dagens hållbarhetschefer, menar Parul Sharma, som själv har många års erfarenhet av just arbete som hållbarhetschef - bland annat på Sandvik och Stora Enso. - "Tyvärr förstår inte ens de som klassas som mest skolade på hållbarhetsområdet att vi inte kan sluta prata om socialt ansvar. De vill nästan enbart fokusera på klimatfrågor. Vi kan göra väldigt lite åt klimatet om över 50

miljoner plus ett extremt stort mörkertal lever och verkar i slaveri i exempelvis våra produktionskedjor", säger hon.

Målet

"Målet är att få svenskarna att se hur starkt samband det finns mellan miljöfrågor, korruption och mänskliga rättigheter. - Många så kallade **hållbara bolag pratar om energieffektiva och energisnåla lösningar** och om hur de ingår i högnivåforum av olika slag för att de just har gjort detta", säger Parul Sharma, och avslutar: - **Men på frågan hur de arbetar med mänskliga rättigheter i kund- och leverantörskedjor hänvisas det till klyschor som moral, etik och självklarheter.**

Företag och politiker måste sluta gömma sig bakom energieffektiva lösningar för att slippa ta **ansvar för de resterande frågorna.**



Vegonorm i Småland hejdar bottendöd och algblomning

Läs - Jonas Pålssons (köttfri måndag) tankvärda insändare i Smålandsposten opinion (18 juli 2016).

Satellitbilder visar algmassor över Östersjön. Algblomningen startade rekordtidigt i år. Den orsakar syrefattiga och döda havsbottnar. Bottendöden har drabbat 15 procent av Östersjön, en yta dubbelt så stor som hela Danmark. Vegonorm i kommunal verksamhet behövs som motåtgärd.

Nu i sommar kommer övergödning att leda till en massförökning av växtplankton, så kallad algblomning. Vattnet blir grön- eller brunfärgat vilket kan påverka badvattenkvaliteten och människors hälsa.

Animalier är den främsta orsaken till jordbrukets näringsutsläpp av kväve och fosfor eftersom ungefär 70 procent av allt som odlas i Sverige är djurfoder. Kött- och mejeriprodukter innehåller dessutom mycket av gödningsämnen fosfor och kväve. Dessa hamnar i havet via urin och avföring, eftersom vi konsumerar mycket mer protein än våra kroppar kan ta upp. Sveriges köttkonsumtion har ökat under lång tid.

Men allt fler svenskar drar nu ner på köttet - eller skippar det helt. Axfood ökade försäljningen av "vegokött" med 41 pro-

cent under det första halvåret 2016, jämfört med i fjol. Hela 20 procent av svenskar under 40 är vegetarianer. Dessutom har 58 procent av Sveriges kommuner infört en köttfri dag eller andra köttminskningsåtgärder. Det är en bra början men nu är det dags för kommuner med ambitiösa miljömål att gå vidare och servera växtbaserat mat som standard.

I Almedalen i år blev det alldeles uppenbart att vegonormen sprider sig snabbt. En stor kvällstidning bjöd på 100 procent växtbaserad frukost och lunch och många ungdomsorganisationer vittnade om att de infört eller planerar att införa vegetarisk mat som standard.

Skolor som bytt till helt vegetarisk kost har kunnat anställa kokkar, köpa bättre råvaror och kunnat höja standarden på maten rejält. Det innebär både miljövänligare och hälsosammare skolmat, till samma eller lägre pris.

Framtidsutsikten för Östersjön är synnerligen allvarlig eftersom näringsläckaget från jordbruket runt Östersjön inte minskar. Därför behövs snabba och verkamma åtgärder sätts in. **Om förskolor, skolor och äldreboenden serverar vegetarisk kost som standard minskar dramatiskt utsläppen av kväve och fosfor.** Vår uppmaning till kommunpolitikerna i Småland är därför att införa **vegonorm** för att rädda Östersjön från algblomning, syrebrist och bottendöd.

SÖKES!

Välkommen att delta i ett forskningsprojekt kring livsstilsfrågor

Hälsofrämjandet stödjer en del forskningsprojekt genom Risénstiftelsen. Vår styrelseledamot Elisabeth von Essen är ansvarig för detta projekt.

VILL DU DELTA I FORSKNINGSPROJEKT OCH SAMTIDIGT FÖRÄNDA DIN LIVSSTIL OCH DINA MATVANOR MOT MER VÄXTBASERAD MAT?

Är du mellan 18 och 35 år och av olika skäl motiverad till att förändra din livsstil och dina matvanor mot att äta mer växtbaserad mat (inte kött). Vi söker dig mellan 18 och 35 år som är intresserad att delta i ett forskningsprojekt som innebär att äta mer växtbaserad mat, gärna ekologisk, samtidigt som du delar med dig av dina upplevelser kring processen. Studien involverar intervjuer och reflektion genom eget skrivande. Du kommer att få möjlighet till samtal och vägledning. Start i början av september och pågår under cirka sex månader. Vi ser gärna både manliga och kvinnliga deltagare. Du bör vara bosatt i Stockholms- eller i Malmöområdet. Viktigt är att du är motiverad till att göra långsiktiga förändringar av din livsstil.

För information och intresseanmälan kontakta snarast fil. Dr. och forskare Elisabeth von Essen via nedanstående e-post. Skriv gärna och berätta var du bor, skälet till varför du vill delta, ålder och hur du äter idag.

Med vänlig hälsning
Elisabeth von Essen, Fil. Dr och forskare
E-post: elisabeth.von.essen@slu.se.

Nästan 10 grader varmare på jorden

Fördjupad forskningsstudie:

Efter 2100 väntar extremt stora klimatproblem om dagens utsläppstrend fortsätter.

Det kommer ha väldigt många allvarliga effekter utöver temperaturökningen i sig, säger Lars Bärring, forskare vid Rosby Center, SMHI.

Det nya med studien, som publicerats i Nature Climate Change, är enligt Lars Bärring att den blickar längre fram än vad som tidigare varit i fokus. Medan flertalet tidigare simuleringar har stannat omkring år 2100 går den här studien vidare och analyserar de simuleringar som fortsätter 2100-2300 om dagens höga utsläppstrender fortsätter.

Enligt modellerna stiger medeltemperaturen på jorden med mellan 6,4 och 9,5 grader, temperaturen i Arktis stiger med 14,7 till 19,5 grader och genomsnittsnederbörden kan regionalt fyrdubblas.

Vad innebär det?

Det vågar jag knappt tänka på. Man kan utgå från att all havsis kommer smälta.

Även Grönlandsisen påverkas. Det kommer indirekt ha väldigt många andra kraftiga effekter som är minst lika allvarliga som temperaturökningen i sig, såsom havsnivåstegring och värmeextremer. Jag har svårt att hitta ord för hur allvarligt det här skulle vara. Och enligt Lars Bärring är studien värd att ta på allvar. Bakgrundsmaterialet har funnits under flera år, och nyckelfiguren fanns med i IPCC:s (Intergovernmental Panel on Climate Change) senaste utvärdering. Det forskarna gjort är att fokusera och sammanställa materialet på ett annat sätt för att belysa vad som händer vid de mycket höga halterna av koldioxid. I så motto är det en ny studie, och den är trovärdig, säger Lars Bärring. – På ett sätt är det bara en fördjupning av det vi redan har sett framför oss. Samtidigt är det en väldigt kraftig påminnelse om att om vi fortsätter som idag så ser man väldigt kraftiga effekter efter 2100. De skriver att modellerna ger en temperaturökning på uppemot 20 grader i Arktis. Det som kan vara utmanande är att modellerna blir mer spekulativa när man

rör sig så långt in i framtiden, men det är forskarna också tydliga med.

– Under de närmaste årtionena fram till 2100 ger de olika modellerna väldigt snarlika resultat. Men ju längre bort vi kommer från dagens klimat, desto mindre vet vi om hur modellerna fungerar, säger Lars Bärring. Vanligen brukar klimatforskningen använda mindre komplexa klimatmodeller, som går under namnet EMICs, för simuleringar långt fram i tiden. Denna gång har forskarna enligt Lars Bärring använt de fullständiga klimatmodellerna och jordsystemmodeller, vilket kräver betydligt mer datakraft och blivit möjligt först de senaste åren. Då har forskarna funnit att temperaturen stiger mer än de vanliga modellerna visar.

Kan man alltså lita mer på de här modellerna efter 2100?

– Ja. Men de utgår från huvudscenariot med "business as usual". Det finns de som kritiserar detta för att man menar att den tekniska revolutionen kommer att ändra alltihop. Till exempel är det som var "business as usual" för bara några år sedan när det gäller solceller inte längre det, för det har skett en revolution när det gäller kostnader, säger Lars Bärring.

Men om vi inte lyckas begränsa utsläppen och forskarnas modeller slår in – kan vi då överleva på en sådan planet som de beskriver här? – Människor som art på jorden kommer säkert överleva. Men det bekväma livet som vi lever kommer hamna i en helt annan situation, säger Lars Bärring. Forskningen har letts av Katarzyna Tokarska vid University of Victoria, Kanada.

Pernilla Strid: Aktuell Hållbarhet (f.d. Miljöaktuellt och Miljörapporten), aktuellhallbarhet.se.





Skogsaverkning

– Hur förvaltar vi skogen vi ärver – vilka friluftsmarker blir kvar till barn och barnbarn

Skogen är en "friluftslokal" som fortfarande ligger många människor extra nära. Man var "född" i skogen, lekte i skogen, strövade kring och funderade i skogen och hade drömmar om framtiden i skogen. Man mer eller mindre "bodde" i skogen på somrarna. Man kunde ha ett krokigt träd på ett litet berg som särskild vän. Kunde sitta på dess stam och känna dess trygghet. Många har sprungit orientering eller plockat bär i skogen. Många har ett torp i skogen.

Tyvär, kan all denna glädje och förströelse i dag drabbas av ett kalhygge. Ivern att avverka och göra pengar av det levande sköna är så intensiv, att de tunga skogsmaskinerna ibland rullar ut sina oläkbare spår precis

intill de små husen, i friluftsmarkerna, i lek- och rekreationsmarkerna, i orienteringsmarkerna, i blåbärs- och lingonmarkerna o.s.v. Det blir en virkesåker och ett stort sår där i den tidigare fina storskogen växt i årtionden.

En del vackra strandskogar i Norrland där man inte får röra en kvist eller en endaste blåsippa där får skogsmaskinerna med skogsstyrelsens välsignelse plötsligt kalhugga ända fram till vattnet. Men så får de väl inte göra säger de flesta? Jo, skogsindustrin kan göra det. Den har ett privilegium som i beskydd av myndigheter och politiker sätter sig över bestämmelserna. **I grannländer som Lettland, Tyskland och Polen är kalhyggen "kriminella".** Förra regeringen stoppade ett förslag av utredningen "**Mer-värdesskog**" i riksdagen 2006. **Förslaget förordade att Sverige skulle följa grannlän-dernas exempel att stoppa kalhyggen.** (Borde vara dags för Svenskt Friluftsliv att agera

i denna fråga och **stödja Naturskyddsför-eningens krav om stopp för kalhyggen**). En annan stor fara för skogens och människors hälsa är användningen av konstgödsel. I dag är den begränsad men **skogsägarna vill nu öka användningen.**

RHF fortsätter att aktivt arbeta för att skydda skogens värde som en hälso- och rekreationskälla för all framtid. RHF kräver att mer skog ska fredas nu och för framtida friluftsliv, till fördel för hälsa och livskvalitet och som naturens skafferier. RHF fortsätter att kräva: Stopp för stora kalhyggen, större hänsyn till den biologiska mångfalden, utrotning av dvärgbandmasken och stopp för mårhundens och tvättbjörnens inflyttning till Sverige. RHF vill värna; ett ekologiskt skogsbruk utan gifter och bevarande av slätter och hagmarker för att ge möjlighet, till ett hälsosamt, omväxlande friluftsliv och att kunna plocka skogens ätliga växter, bär och svampar m.m.

Skogen - är en källa till mental och fysisk hälsa - friluftsliv i skogen och folkhälsa hör ihop.

KURT SVEDROS

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

4 nr av Hälsa och

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

4 nr av Hälsa och

VEGETAR/Hälsofrämjaren

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 antioxidrika 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 Carl-Otto Aly & Dr. Bertil Juneby
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 Aly's 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

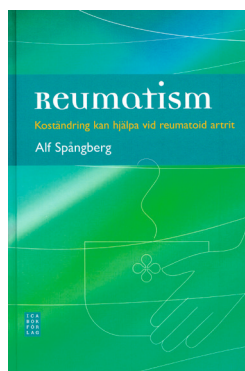
RIKTIGT NÄRINGSINTAG & GOD MUNHYGIEN - FÖR BÄSTA HÄLSA

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

Priserna inom parentes gäller dem som inte är medlem i Svenska Vegetariska Föreningen SVF eller Riksförbundet Hälsofrämjandet RHF.

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



VEGO HELA DAGEN! Vegetariska recept FÖR UNGA matälskare

Mattias Kristiansson
105 sidor, inbunden
Här finns massor av nya vegofavoriter 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-
delsförelag för barn under 2 år)
Beställ. nr B 103

Pris (40:-) 30:-

Vill du beställa?

Ring (fredagar, övriga dagar telefonsvarare)
eller maila, se nedan.

Vi skickar faktura tillsammans med leveransen.