

Ämne: Se underkastelsen på nätet! Livsmedelsverket på villovägar. Kolhydratsnål kost samt kaffe hjälper diabetiker. Om resistent bakterier.

Från: "Gunnar Lindgren" <gunnar.lindgren@ale.mail.telia.com>

Datum: 2012-01-22 18.15

Till: "Gunnar Lindgren" <gunnar.lindgren@ale.mail.telia.com>

Hej,

Tack för alla brev som visade uppskattning för min historia från Norrland och min barndom i förra nyhetsbrevet. Jag skall också återkomma om kokosfett i nästa brev. Hålen i min cykelsadel, som jag berättade om i ett tidigare brev, orsakades av ett par skator. Detta misstänkte flera läsare.

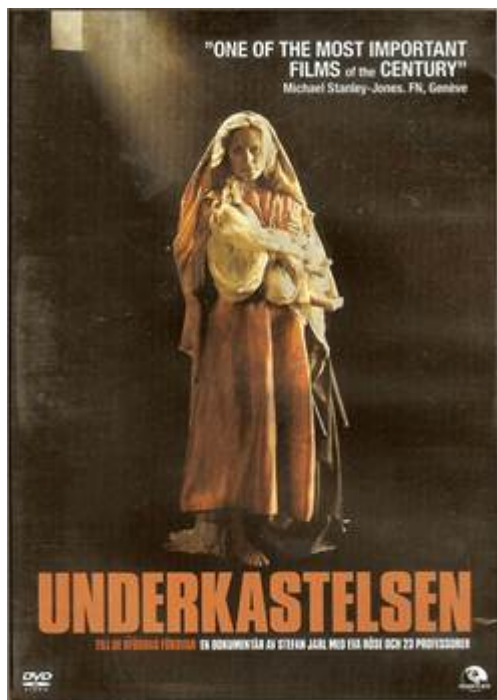
Detta brev innehåller:

1. Passa på att se på filmen "Underkastelsen" i din dator
2. Förlegad propaganda för "fettsnål kost" från Livsmedelsverket
3. Livsmedelsverkets försök att motarbeta den nya synen på kost och hälsa
4. Kolhydratsnål kost under två dagar i veckan hjälper diabetiker och ger viktnedgång
5. Kaffe minskar risken för diabetes
6. Höga halter av arsenik och bly i äpple- och grapefrukt juice i USA
7. Bildas resistent bakterier i avloppsvatten och slam?
8. Ny typ av kemikalier funna i slam
9. Föredrag och musikstunder

1. Passa på att se på filmen "Underkastelsen" i din dator

Jag har i flera brev framhållit hur viktig filmen "Underkastelsen" är när det gäller vår hälsa – i synnerhet våra barns hälsa – och vår framtid. En rad internationella forskare visar att samverkan av miljögifter och kemikalier i mycket låga halter, långt under de "gränsvärden" som våra myndigheter tillämpar, kan leda till allvarliga hälsostörningar främst hos våra barn. De får i sig miljögifterna genom navelsträngsblod och med modersmjölken. Halten av gifterna minskar i mamman när de överlämnas till det lilla barnet.

Under våren kommer jag att redovisa vilka vägar som dessa främmande ämnen når människan, inte minst genom vissa svensktillverkade livsmedel. Det finns mycket som tyder på många av dessa ämnen först har samlats upp i slammet från soptipparnas, industriernas, biltvättarnas, sjukhusens osv avloppsvatten. Då sedan slammet sprids på jordbruksmark, är det sannolikt att dessa ämnen tas upp i växter och når mammorna och oss andra genom livsmedel. Det fullständiga innehållet av den typ av kemikalier och läkemedelsrester/hormoner som finns i slam redovisas inte eller ens mäts upp, varken i svensktillverkade animaliska livsmedel eller i mjöl och andra vegetabiliska produkter. Detta är ett missförhållande som måste åtgärdas under våren. Det är därför viktigt ni läsare ser denna viktiga film – "en av de viktigaste under detta århundrade". Sedan hoppas jag att ni på olika sätt kommer att hjälpa till att få fram rena svenska livsmedel, fria från alla dessa miljöföroreningar.



Se filmen:

<http://svtplay.se/v/2669420/dokumentarfilm/underkastelsen>

Nere till höger på bildskärmen kan ni klicka på större bild. Filmen visas t o m 5 februari.

2. Förlegad propaganda för "fettsnål kost" från Livsmedelsverket

Redan för flera år sedan stod det klart att Livsmedelsverkets propaganda för s k "fettsnål kost" och varningen för "mättade fetter" saknade grund. Man varnade för smör och rekommenderade margarin. Det visade sig snart att Livsmedelsverkets expert på kolesterol och margarin var avlönad av margarinindustrin, samt att

margarin tillverkas med hjälp av en rad kemikalier, t ex natronlut, fosforsyra, aceton, blekmedel, bensin etc.

Vidare har det visat sig att modersmjölken, en biologisk norm, är rik på mättade fetter. Jag frågade i ett brev till Livsmedelsverket om inte man borde konstruera en apparat för hemmet, där nyblivna mammor kunde pumpa ur bröstmjölken och på kemisk väg byta ut mättade fetterna mot "nyttiga" fleromättade fetter? Livsmedelsverket svarade att modersmjölken är optimalt anpassad för nyfödda barn. Men man angav inte vid vilken ålder som de mättade fetterna blir "farliga". Livsmedelsverket rekommenderar dock att barn skall äta margariner i stället för smör med mättade fetter.

Att kritiken av mättade fetter saknar grund visar sig bl a genom att naturfolk som eskimåer (mycket mättat fett från sälar etc) och massajerna i Afrika (nästan uteslutande mjölkfett) är befriade från många av våra sjukdomar – inte minst i hjärtat.

Livsmedelsverket har sagt att det finns "tusentals" rapporter som visar riskerna med mättat fett. När de ombads att namnge dessa rapporter kom en förteckning med 72 rapporter. I tidningen Dagens Medicin granskade 12 medicinska experter dessa 72 rapporter, och fann inget stöd för kritiken av de mättade fetterna. Detta är anmärkningsvärt. Artikeln hade rubriken "Livsmedelsverket bör omedelbart sluta med kostråd till allmänheten. Varningarna mot det mättade fettet saknar all trovärdighet, skriver Uffe Ravnskov med flera".

Se <http://www.dagensmedicin.se/debatt/livsmedelsverket-bor-omedelbart-sluta-med-kostrad-till-allmanheten/>

Jag hade väntat att med en ny generation medarbetare inom nutrition hos Livsmedelsverket skulle man lämna den gamla bindningen till det kemikaliserade margarinet och förstå att det är intaget av stora mängder snabba kolhydrater (söta drycker, sötsaker, vitt mjöl osv) som är det stora hotet mot industrisamhällets hälsa. Men man tycks inte kunna skaka av sig de gamla vilseledande kostråden och den vilseledande synen på kost och hälsa. Det är därför viktigt att föräldrar, skolan, vårdsektorn m m bortser från Livsmedelsverkets förlegade och felaktiga kostråd.

I Göteborg har man frångått Livsmedelsverkets rekommendationer om att det skall serveras lightprodukter i skolmaten. Från P4:



Blå, grön, eller röd?

Foto: Roger Blomqvist /Sveriges radio

Fritt välja mjölkens färg

Publicerat: fredag 25 november 2011 kl 05:25 , [Nyheter P4 Göteborg](#)

Det är nu upp till varje enskild stadsdel att bestämma om skolor och förskolor i Göteborg bara ska servera lättmjölk. För kommunen rekommenderar inte längre lättprodukter.

["Lätta är inte alls gott"](#) "Lätta är inte alls gott" (1:28)

Göteborgs skolor och förskolor ska nu själva få välja om de vill servera lättmjölk eller inte. Kommunen slutar nu att rekommendera lättprodukter för barnen. Kommunstyrelse tog i veckan på eget bevåg bort lättmjölk och lättmargarin i kostråden som nu uppdaterats. På Lerlyckeskolan i Lundby serveras för det mesta "blå" lättmjölk och en grupp femteklassare där tycker beslutet är bra. Anneli Hulthén, ordförande i Göteborgs kommunstyrelse. Reporter Roger Blomqvist.

Fredag 25 november 2011 kl 05:27 (Nyheter P4 Göteborg)

Kommunstyrelse tog i veckan på eget bevåg bort lättmjölk och lättmargarin i kostråden från 2004 som nu uppdaterats.

På Lerlyckeskolan i Lundby serveras för det mesta "blå" lättmjölk och en grupp femteklassare där tycker beslutet är bra:

- Ja, vad bra! Här får vi blå, men grön ibland.
- Hemma dricker jag alltid röd.

Vad är godast?

- Röd, säger flera barn i kör, några säger "grön". De berättar att de får Bregott ibland.
- Men mest Lätta.
- Lätta är inte alls gott, slår ett barn fast.

Överlag verkar de inte vara förtjusta i lättmjölk och lättmargarin.

På skolan finns också en aktiv föräldragrupp som i samråd med skolledningen fått fram lite Bregott och

mellanmjölk emellanåt. Rektor Ulla Karlson Hedlin tycker inte att det måste vara så strikt.

– Det är bättre att släppa frågan fri. Längre har Livsmedelsverket varit allena saliggörande och de står bakom mycket forskning och så. Men det finns också mer åsikter och tankar och då behöver man kanske diskutera hur man vill ha det. Och sen får vi hantera det på bästa sätt, säger Ulla Karlson Hedlin.

Hon är nöjd med att kommunens nya kostråd inte slaviskt följer Livsmedelsverkets rekommendation om lättmjölk och lättmargarin.

– Det är i alla fall inget påbud om att man måste ge barnen lättmjölk, säger Anneli Hulthén (S) om kommunstyrelsens beslut.

– Det pågår ju hela tiden en diskussion om det är bra eller dåligt. Men vår känsla är - om man nu får gå på känslor som politiker - att barnen inte blir mätta på lättmjölk. Då kompletterar man med andra saker som godis, socker eller nåt och då blir det inte bra, säger Anneli Hulthén.

Gunnar Lindgren: Andra kommuner bör på samma sätt göra sig fria från Livsmedelsverkets kostråd, så länge de inte förmår lämna den förlegade och felaktiga uppfattningen att intag av fetter är ”farligt”. Denna misstro mot Livsmedelsverket har lett till att verket nu försöker påverka kostcheferna ute i Sveriges kommuner på olika sätt. Vi får hoppas att detta inte får fäste bland ansvarsfulla krafter i det svenska samhället.

3. Livsmedelsverkets försök att motarbeta den nya synen på kost och hälsa

Livsmedelsverket har beställt en undersökning hos SIFO om hur svenskarna ser på kost, fett och nyttighet. Frågorna utformades av verket enl bilaga. Livsmedelsverket valde att till media ange att endast 3 procent följer den kolhydratsnäla kosten (LCHF). Många har vänt sig emot detta. Man kan lika gärna anse att undersökningen visar att 30 – 40 procent av de tillfrågade är positiva till en kost med litet kolhydrater och margarin.

Genomslaget i det svenska samhället för lågkolhydratkost stöds också av att böcker i ämnet säljs i stor omfattning, samt att smöret inte räcker till idag. Viktigast är dock att alla som föreläser och sprider kunskap om denna fråga kan vittna om de många människor, som på ett rörande sätt intygar om vilken vändpunkt det inneburit för deras liv och hälsa när det övergav den ”fettsnäla kosten” och övergick till ”kolhydratsnäla kost”.

Alla dessa vittnesmål avfärdar Livsmedelsverket som betydelslösa ”anekdoter”. Jag anser denna bedövande mängd vittnesmål är högst relevant till skillnad från Livsmedelsverkets grundlösa påståenden om mättade fettets farlighet.

Uppgiften om de 3 procenten har spridits i media och figurerat i flera TV-inslag. Lyckligvis har efterhand flera anhängare till lågkolhydratkosten fått komma till tals och försöket från Livsmedelsverket att neutralisera denna kost lyckades inte – snarare tvärtom stärktes tilltron till denna kost. När det visar sig att det saknas vetenskapligt stöd för den ”fettsnäla kosten” tar de sista förespråkarna till besynnerliga argument som inte har med hälsa att göra. Exempelvis: - *Om alla skulle frångå ”fettsnäla kost” så räcker inte maten till alla människor på jorden.*

Det är orimligt och etiskt stötande att undanhålla stora patientgrupper en läkande och hälsosam kost, som skulle hjälpa diabetiker, överviktiga och de som lider av metabola syndromet. Skall inte kostrekommendationerna i första hand leda till bättre hälsa och en bättre livskvalitet?

Vad är LCHF (låg kolhydrat hög fett)?

Hur stor del av kosten skall utgöras av fett och kolhydrater? Enligt min mening kan denna fråga avgöras av var och en på bästa sätt. Det beror på vad man mår bra av. Vi alla är evolutionärt litet olika och vad som är optimalt för en person är mindre lämpligt för en annan. Vissa har lyckats med viktnedgång, lägre blodsocker och bättre allmäntillstånd genom att äta som vanligt, men undvika lightprodukter och snabba kolhydrater, samt äta litet mer fett. Andra undviker helt kolhydrater och baserar kosten på i huvudsak fett och proteiner. Sedan finns många personer som befinner mitemellan detta.

4. Kolhydratsnål kost under två dagar i veckan hjälper diabetiker och ger viktning

Low Carbs for Just Two Days a Week Spurs Weight Loss

Adhering to a strict, low-carbohydrate diet two days per week led to greater reductions in weight and insulin levels when compared with standard daily dieting....

Can you diet for just two days a week? You might be able to drop more weight if you cut back on carbs just two days a week.

British researchers found that women who essentially gave up carbs for two days and ate normally the rest of the time dropped about 9 pounds on average, as compared to the 5 pounds lost by women who cut back to around 1,500 calories every day, according to a new report presented at the CTRC-AACR San Antonio Breast Cancer Symposium.

The study's lead author Michelle Harvie, a research dietician at the Genesis Prevention Center at the University Hospital in South Manchester, England stated that, "We came up with the idea of an intermittent low-carb diet because it enables people to still have foods that are very satiating." "Also, there's a lot of evidence from other studies showing that restricting carbohydrates has the same effect as restricting energy."

Harvie and her colleagues were spurred to find a diet that would be easier for women to follow because research has shown that obesity and the changes it causes in the body increase the risk for breast cancer. "We know from our research in animal models that losing weight has the potential for reducing breast cancer risk," Harvie said.

The researchers followed 88 women for four months. All the women were at high risk for breast cancer based on their family histories. One third of the women were put on a Mediterranean-type diet that restricted calories to about 1,500 per day. A second group was told to eat normally most of the time, but two days a week to cut carbs and also calories to about 650 on those two days. The third group was also to cut carbs two days a week, but there was no calorie restriction on those days.

At the end of four weeks women in both of the intermittent dieting groups had lost more weight -- about 9 pounds -- than the women who ate low calorie meals every day of the week -- about 5 pounds.

Women in the intermittent dieting groups also had better improvement than daily dieters in the levels of hormones -- insulin and leptin -- that have been linked with breast cancer risk, Harvie said. And, yes, this is something you can try at home, Harvie said. You just need to dramatically cut back carbohydrates two days a week and try to eat sensibly the rest of the time, she added.

What that means, Harvie said, is that you can eat protein and healthy fats on the two low carb days, but skip bread, pasta, root vegetables like potatoes, carrots and parsnips to get to the 50g limit. The diet allows for one piece of fruit on the low carb days. Other foods on the menu include: nuts and green, leafy vegetables, peppers, mushrooms, tomatoes, broccoli, eggplant and cauliflower.

Presented at the CTRC-AACR San Antonio Breast Cancer Symposium Nov. 2011

Related Articles

[Weight Loss Improves Beta Cell Function in Type 2 Diabetes](#)

(Från <http://www.diabetesincontrol.com/articles/diabetes-news/11895-low-carbs-for-just-two-days-a-week-spurs-weight-loss>)

5. Kaffe minskar risken för diabetes

Från Newsmaxhealth.com

Why Coffee Lowers Diabetes Risk

Wednesday, January 18, 2012 12:17 PM

Research shows that heavy coffee drinkers have a lower risk of developing Type 2 diabetes, and now scientists in China may have discovered why.

Prior studies have shown that people who drink four or more cups of coffee a day have a 50 percent lower risk of Type 2 diabetes, and that every extra cup of coffee brings another decrease in risk of almost 7 percent.

Researchers from Huazhong University of Science and Technology, Wuhan University, and Wuhan Institute of Biotechnology in China have cited the protective benefits of compounds in coffee that inhibit a substance called human islet amyloid polypeptide (hIAPP), which has been linked to diabetes, stated science and health news website Science Daily last week in a report on the new study. The study appears in the latest issue of the Journal of Agricultural & Food Chemistry.

Last year, a Harvard University study found that drinking coffee, either decaf or regular, can ward off the risk of deadly prostate cancer. Another recent study found that women who drank five or more cups of coffee a day were 57 percent less likely to develop estrogen receptor-negative breast cancer.

More good news for coffee lovers? Coffee has also been shown to improve brain function in mice studies, with researchers probing the possibility of using coffee as a treatment for people with Alzheimer's disease. Still health experts don't recommend too much coffee. The U.S.-based Mayo Clinic suggests no more than two to four cups a day, since more than that can cause insomnia, upset stomach, and anxiety.

6. Höga halter av arsenik och bly i äpple- och grapefrukt juice i USA

Finns dessa varumärken även i Sverige?

FOOD & BEVERAGES

Consumer Reports tests juices for arsenic and lead



Findings of a [Consumer Reports investigation](#) about arsenic and lead levels in apple juice and grape juice have prompted the organization to call for government standards to limit consumers' exposure to these toxins. The tests of 88 samples of apple juice and grape juice purchased in New York, New Jersey, and Connecticut by Consumer Reports staffers found that 10 percent of those samples had total arsenic levels exceeding federal drinking-water standards of 10 parts per billion (ppb) and 25 percent had lead levels higher than the 5 ppb limit for bottled water set by the Food and Drug Administration. Most of the arsenic detected in our tests was the type called inorganic, which is a human carcinogen. For our complete test results download [Consumer Reports Arsenic Test Results January 2012.pdf](#). (Se alla varumärken här!)

<http://news.consumerreports.org/safety/2011/11/consumer-reports-tests-juices-for-arsenic-and-lead.html>

7. Bildas resistenta bakterier i avloppsvatten och slam?

Från SvD

Ny förklaring till resistenta bakterier

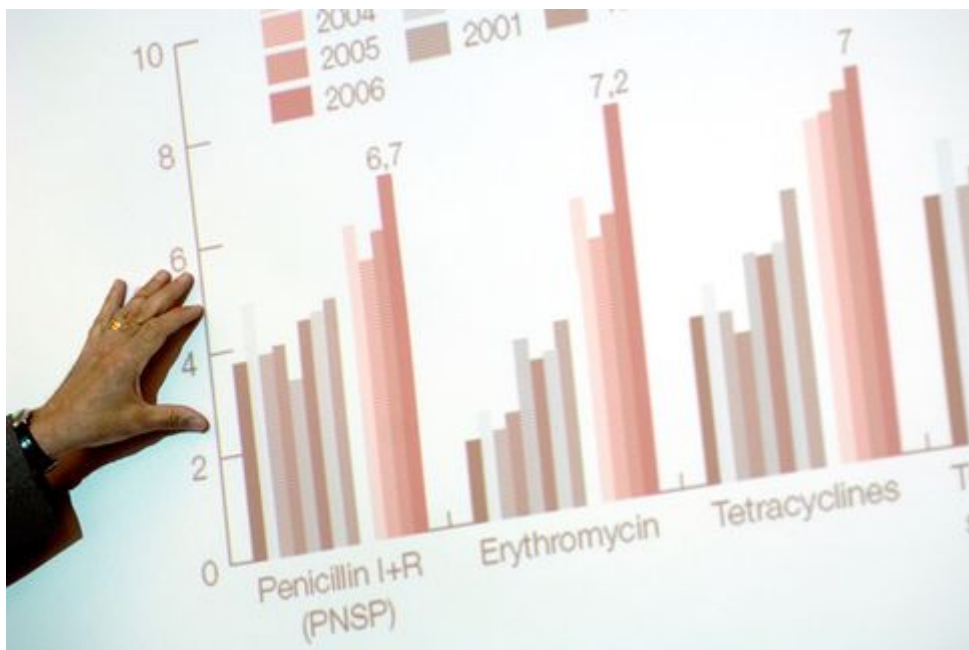


FOTO: SCANPIX

Hitintills har man antagit att resistenta bakterier uppstår i människor och djur som behandlas med höga halter antibiotika. Ny forskning från Uppsala universitet visar att resistens även skulle kunna uppstå i **avloppsvatten**. Läs mer http://www.svd.se/nyheter/inrikes/ny-forklaring-till-resistenta-bakterier_6345640.svd

8. Ny typ av kemikalier funna i slam

I toapapper finns blekmedel som fångas upp i reningsverkens slam. Ännu ett oroande besked angående slamspridningen.

Från Ny Teknik:

Återvunnet toapapper kan vara miljöbov

Av: [Ulla Karlsson-Ottosson](#)

Publicerad 16 januari 2012 11:45

Toalettpapper som är tillverkat av återvunnet papper kan läcka mer optiska vitmedel till naturen än toalettpapper av nya fibrer. Det skriver Naturvårdsverket i ett nyhetsbrev.

Optiska vitmedel är en stor grupp kemikalier som används för att papper och textilier ska se vitare ut för ögat än de egentligen är. Men de är också ämnen som Naturvårdsverket screenar efter när det gäller miljöstörande ämnen som läcker ut i vattendrag.

I samband med den senaste provtagningen mätte forskare vid miljöinstitutet IVL hur mycket optiska vitmedel som läckte ut ur toalettpapper tillverkat av återvunna fibrer jämfört med papper tillverkat av nya.

Analysen visar att två av toalettpapperen som tillverkats av återvunnet papper läckte hundra gånger mer vitmedel än ett av de toalettpapper som tillverkats av nya fibrer.

Studien omfattade fem olika vitmedel, som alla fanns i reningsverkens in- och utgående vatten och i slam. Det dominerande ämnet, DAS2, är kopplat till papper snarare än till textilier eller diskmedel. Toalettpapper kan vara en betydande källa, särskilt om det är tillverkat av återvunnet papper, konstaterar Naturvårdsverket.



9. Föredrag och musikstunder

Jag kommer gärna till er och talar om några viktiga ämnen, exempelvis:

1. Den nya synen på kost och hälsa/ Fett, kolhydrater och proteiner/ Övervikt och diabetes/ Kolesterol och statinbehandling/ D-vitamin. Kemikalier (t ex bensin och aceton) vid tillverkning av margarin, choklad samt viss olivolja och rapsolja.

2. Kemikalier och miljögifter spridda i naturen, åkermarken, vår mat och i de nyföddas navelsträngsblod.

3. Vad kan vi lära av filmen "Underkastelsen". I vilka livsmedel hittar man miljögifter? Hur minimerar man intaget hos barn och vuxna? Vad kan vi göra för att behålla rena livsmedel.

4. Vad innebär fynden av miljögifterna *Kadmium* och *Polycykliska Aromatiska Kolväten* i mjöl från Kungsörnen?

5. Industrisamhällets energi. Vad händer när oljeutvinningen minskar? Alternativ energi – vad är möjligt? De viktiga och avgörande begreppen energi, exergi och entropi.

6. Synen på kärnkraft efter katastrofen i Japan. Stråldoser och cancer risker. Myndigheternas dilemma.

Flera ämnen kan ingå i ett föredrag. Om ni så önskar tar jag med mig min saxofon och spelar några folkvisor.

Edens lustgård

Pianisten och kompositören Stefan Forssén och jag har ett program där vi spelar och berättar om vad vi kan vänta av framtiden, men också vad vi kan göra redan nu och hoppas på.

Hör upproren i arabvärlden ihop med befolkningsökningen och en tilltagande brist på mat här på jorden? ”**Jag vet en dejlig rosa.**” Hör oljekatastrofen i Mexikanska gulfen ihop med den allt mer ansträngda oljesituationen? ”**Vilse.**” Många religioner här på jorden har en

cyklisk grundsyn, där tiden går runt och det finns varken början eller något slut. Men kristendomen har en grundsyn där allt en gång skapades och allt skall en gång förgås vid yttersta domen - en linjär grundsyn. Hur har detta påverkat vår världsbild, självbild och vår omsorg om naturen? ”Allsång”. Varför är vi den mest respektlösa av alla generationer, trots att vi har den bästa kunskapen om risker och den smygande förstörelsen? ”Så kommer morgonen igen, solen vaknar och vi med den”.



Hör gärna av er med frågor!

Gunnar Lindgren
Starrkärr 210, 446 95 Älvängen
Tfn 0303-745155, 070-5679054
gunnar.lindgren@ale.mail.telia.com
www.gunnarlindgren.com
<http://www.alternativjournalen.se/ooljat>

tkab4

— Bilagor: —

Fett_konsumenter_fortroendeundersokning_2011.pdf	38.5 kB
Certification.htm	230 byte
