



Nr 1 • 2010

VEGETAR

Du som ännu inte är medlem i SVF – Kom med du också!

För bara 200 kr (du som är under 26 år betalar endast 100 kr)
får du under 2010 - nr 2, 5, 10 och 12/2010 av tidningen HÄLSA

Du får dessutom VEGETAR medlemsinformation
minst två gånger per år.

Du får även rabatt

- på våra böcker och häften som vi säljer
- på vissa hälsokostbutiker, restauranger, kurser och hos en del egenvårdsterapeuter
- på hälsohemmet MASESGÅRDEN
- på resor hos ett antal reseföretag

Ge gärna bort ett medlemskap som gåva
– en gåva som vara hela året!

Välkommen att betala din medlemsavgift till
Svenska Vegetariska Föreningens plusgiro 1702-0
– märk gärna inbetalningen med "ny medlem".



www.vegetarian.se

Sätt den vegetariska maten i fokus!

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF) har arbetat med livsstilsfrågor i 107 år nu i februari 2010 med tyngdpunkt lagd på vegetarisk kost. Vi vill inledningsvis framföra ett hjärtligt tack för allt stöd under 2009.

Tack vare detta stöd har vi kunnat fortsätta vårt aktiva arbete med information om värdet av mer vegetarisk kost i arbetet mot ohälsan i stort.

Forskarstudier under senare år visar bl a:

att grönsaker, frukt och nötter sänker det farliga kolesterolet lika bra eller bättre än mediciner

att 30-90% av cancersjukdomar i mage, tarm och bukspottkörtel skulle kunna förhindras av ändrad kost och livsstil

att frukt och grönt kan skydda mot flera cancersjukdomar

att t ex sojaprodukter, bönor, nötter förebygger prostatacancer.

Dessa studier kompletterar SVFs långa erfarenhet att vegetarisk kost är en viktig del i arbetet för att förebygga olika sjukdomar och i arbetet för att förbättra hälsan hos dem som är sjuka.

Regeringens intentioner om ökade insatser för goda matvanor och fysisk aktivitet

under 2010 som bland annat togs upp under ett "Dialogforum" i december 2009, då Folkhälsoinstitutet och ideella organisationer medverkade. SVF var inbjuden. Du kan läsa mer om vad som diskuterades under forumet här i detta nr av Vegetar.

Svenska Vegetariska Föreningen hoppas kunna fortsätta att ge människor kunskap om och hur man genom att äta mer vegetarisk föda kan förbättra och förebygga olika sjukdomstillstånd. Vi är stolta och glada över de resultat vi uppnått när det gäller övervikt, diabetes, hjärt-kärlsjukdomar och reumatiska problem. Världshälsoorganisationen WHO:s rapport 2009 pekar på att en av tre svåra cancerfall kan förebyggas.

De rekommenderar bland annat i linje med SVFs arbete att inte röka, vara smal (BMI 21-23), äta fem portioner grönt och frukt varje dag, undvika söta drycker, undvika processad mat med socker och fett och lite fibrer, **begränsa saltintaget** och röra på sig i minst 30 minuter varje dag samt minska alkoholintaget.

Vårt arbete idag är viktigare än någonsin att ge människor tillräcklig kunskap, så att de själva genom livsstilsförändringar och framförallt bättre kostvanor, kan lära sig förebygga olika sjukdomar och förbättra sin hälsa.

Vi räknar med att du vill stödja SVF och

vara med i arbetet även i år. Stödet till VEGETAR är särskilt viktigt nu när ICA har köpt tidningen HÄLSA och vi därmed inte vet hur vi kan påverka den i framtiden.

Vi önskar dig ett bra 2010 med god hälsa och hoppas att du vill vara med i vårt arbete. Tycker du som vi i styrelsen att SVF är en viktig hälsoorganisation kan du hjälpa oss i vårt arbete genom att betala din medlemsavgift och gärna ett "extrabidrag" till Vegetar så att vi kan ge ut den med 4 nr under 2010. Vi behöver också göra nytt informationsmaterial om SVF, t.ex det som Andreas Jacobs föreslagit i sina "Synpunkter och idéer", se artikel.

Har du också förslag och idéer till informationsmaterial eller vill du själv vara med och arbeta aktivt i SVFs styrelse? – hör av dig till kansliet – svf@vegetarian.se

Tack för ditt engagemang och allt ditt stöd!

Vi känner tack vare dig stimulans och intresse att jobba vidare.

Motto för SVF 2010:

*Välj vardagsmotion
och mera grön mat!*

*Läkemedel löser inte alla
sjukdomsproblem!*

NOTISER

I ett tidigare nr av VEGETAR har vi varnat för att barn och unga skall dricka olika energidrycker bland annat Red Bull. Nu har vi fått stöd från många skolsköterskor i landets skolor.

I DN i december skrevs följande.

Skolsköterskor vill stoppa Red Bull

Cirka 80 procent av de tillfrågade 700 skolsköterskor som radioprogrammet "Kaliber" har tillfrågat vill att det ska finnas en generell åldersgräns för att få köpa energidrycker som Red Bull, Burn och Monster.

De flesta vill att gränsen ska gå vid 18 år. Många skolsköterskor i undersökningen rapporterar om elever som har fått besvär

med som kraftig huvudvärk, bröstsmärtor och ångest av att dricka mycket energidryck.

Idag finns ingen lagstadgad åldersgräns men fler butikskedjor har infört egna gränser, bland annat Hemköp, Willys och Pressbyrån.

Det är oförsäkamt att lura på idrottande barn och unga dessa produkter. Vi stödjer förslaget om en 18 årsgräns även om vi anser att dessa drycker inte fyller någon positiv uppgift. Bra vegetarisk mat är viktigare och ger den näring de unga behöver.



Göteborgs Vegetariska Förening

Lokal: Vera Sandbergs Allé 8, rum Vasa 4. 2010-02-10, kl 19:00. Evald Lindqvist håller föredrag om medicinalväxter dess historia, sammansättning och användning.

2010-03-10, kl 19:00. Gunilla Carlberg håller föredrag om Homeopatins idé, historia och en del verkningssätt. Ljusbilder.

Stockholms Vegetariska Förening

2010-02-26, kl 13:00. Årsmöte. Lokal: Hälans Hus, Martinuslokalen.

Svenska Vegetariska Föreningen (SVF)

2010-04-18, kl 11:00-17:00. Kallelse till Riksmöte. Anmälan senast 3 veckor innan. Motioner senast 22 februari.

Under våren 2010 skall Folkhälsoinstitutet, FHI, med stöd av Regeringen och tillsammans med de ideella organisationerna genomföra en "Må bättre vecka". Den 10 december hade Socialdepartementet inbjudit 22 organisationer med "Riksidrottsförbundet" och "Svenskt friluftsliv" till ett dialogforum. Svenska Vegetariska Föreningen medverkade genom Kurt Svedros.

Folkhälsominister Maria Larsson berättade om regeringens arbete kring goda matvanor och fysisk aktivitet. Regeringen avser att ställa 1,6 miljoner till FHI och de ideella organisationernas förfogande för att jobba med en uppmärksamhetsvecka (Må bättre vecka) under 2010.

FHI ska samordna denna aktivitet och Maria Larsson uttalade att det bör vara ett samverkansprojekt. Avsikten är att hos allmänheten främja goda matvanor genom information och hälsosamma aktiviteter, d.v.s. öka kunskapen om hälsosam kost och bra motionsvanor. SVF har här en viktig roll när de gäller att informera om värdet av mer grönt och frukt per dag. Avsikten är att ordna en "Må bättre vecka" varje år framöver.

Maria Larsson ansåg att de ideella organisationerna hade en viktig uppgift i arbetet med att skapa goda vanor hos:

- Barn från 0-5 års. Dessa goda vanor tar förhoppningsvis barnen med sig genom livet.
- Äldre 65 plus. För att skapa ett hälsosamt aktivt åldrande.
- Gruppen 13-19 år behöver också aktive-



Folkhälsominister Maria Larsson, Ulrik Lindgren sakkunnig på socialdepartementet och Folkhälsoinstitutets generaldirektör Sarah Wamala.

ras kring kostfrågorna.

SVF bör nu satsa på något eller några projekt.

1. "Naturens skafferier och kultur" t.ex samarbete SVF – Hembygdsförening i skolor och bland allmänhet.
2. "Mat mot alkoholism" t.ex samarbete mellan SVF – Nykterhetsrörelsen.
3. "Grön mat på för äldre" samarbete mellan SVF – Pensionärsorganisationer.

4. "Grön mat för personer med olika handikapp" samarbete SVF - Handikappföreningar.

5. "Grön kost för träning och tävling" samarbete SVF – Riksidrottsföreningar. Vi har kunskap och erfarenhet, vi har duktiga personer, vi saknar pengar men vi måste anta utmaningen. Vi ska delta i "Må bättre veckan" eller vad tycker du?

K.S.

Positivt till MAX

SVF fick en inbjudan att den 7 december få komma till MAX provkök där vi skulle bjudas på MAX:s vegetariska (laktovo) alternativ, Falafelburger.

Falafel har under det senaste året testats på ett par MAX-restauranger. Då testet fallit väl ut har man valt att lansera falafel på den ordinarie menyn på Max. Falafel är både vegetariska, ekologiska och klimatvänliga.

Vi var 14 st som samlades för ett smakprov av den nya burgaren. Åldersspannet var stort, vi var mellan 14 och 85 år. Den ekologiska falafeln som är kryddad med jalapeno serverades med chilisås, yoghurt dressing, bröd, sallad och rödlök.

Positivt är att man på MAX-restau-

rangerna kommer att kunna välja på olika sorters bröd och andra tillbehör.

Informationen vi fick om företagets klimatarbete var mycket positiv och kommer säkerligen att skynda på även konkurrenternas arbete när det gäller klimatfrågor. Positivt är också att man vill satsa på goda vegetariska rätter för alla gäster, inte något som enbart riktar sig till vegetarianer. Detta just för att minska köttkonsumtionen och istället få gästerna att välja de mer klimatvänliga alternativen på matsedeln.

Du som vill läsa mer om MAX:s klimatarbete kan göra det på www.max.se Har du frågor kan du mejla på info@max.se

Dialogmöte

Folkhälsoinstitutet FHI, ordnade den 15 oktober 2009 ett Dialogmöte där den ideella sektorn bjöds in för att samtala om hur man skall komma tillrätta med ohälsan, bland annat övervikt och fetma.

Man markerade att bred samverkan är viktig och nödvändig för att nå goda resultat. Kurt Svedros deltog som representant för Svenskt Friluftsliv och kunde även bevaka den vegetariska matens roll i arbetet.

FHI markerade vikten av den ideella sektorns medverkan i folkhälsoarbetet. Regeringen avser att ställa medel till för-

fogande och även SVFs erfarenhet och kunskap är viktig i detta arbete.

Följande uttalande känns positivt för folkhälsoarbetet under 2010.

”Vi är överens om att gemensamt arbeta vidare för goda matvanor, för mer frukt och grönsaker och mindre av mätade fetter och socker. Vi har haft Dialogforum om skolmat, med tanke på att näringsriktig skolmat skrivs in i förslaget till ny skollag.”

MARIA LARSSON

Äldre- och folkhälsominister

VEGO JULMÄSSA 5 dec

För tredje gången arrangerades Nordens största vegomatmässa i Enskilda Galleriets lokaler på Kungsholmen i Stockholm av Djurrättsalliansen. Denna gång med temat En magisk jul.

Vegomässorna har tagit en självklar plats i alla vegetarianers hjärtan och arrangörerna hade även detta år mängder med inspiration, nyheter och underhållning. Besökarna kunde provsmaka på julmat, godis och bakverk. All mat på mässan var helt utan animaliska produkter. Nya matprodukter från bland annat ”Vegi Deli”

lanserades av grossistföretaget Biofood-Biolivs AB.

Bland föredragshållarna märktes Jens Holm/Med kött på förhandlingsbordet, Nina Andersson/Förvandla ditt julbord, Kåre Engström/Komjolk ger starka ben – eller? och Åsa Strindlund/Grön barnmat.

Svenska Vegetariska Föreningen hade ett informationsbord där vi delade ut medlemsinformation, sålde böcker, bjöd på chips och söt lakrits.



K S föreslog bland annat att man skulle samarbeta mer inom den ideella sektorn och att Svenskt Friluftsliv och även SVF kunde vara aktiva i detta arbete.

Generaldirektör Sarah Wamala uttalade sin glädje över att den ideella rörelsen vill medverka och ansåg att det finns bra förutsättningar för ett bra resultat.

Vi hoppas att du stödjer oss under 2010 på olika sätt så att vi kan delta i detta arbete med vår stora kostkunskap.

Allt för hälsan 6-8 november

SVF fick ha ett informationsställ med VEGETAR vid Biofood-Biolivs AB som hade en stor monter med provsmakning och försäljning av Majschips, Vivani choklad, Govindabollar och Pukka-te i olika smaker.

Schampo, balsam och tvål från Faith in Nature kunde också köpas till bra pris.

Den norska

Professor Vinjar Fönnebø skriver här om vad som gäller för alternativa metoder i Norge.

Alternativ behandling i Norge

Användningen av alternativ behandling har ökat under senare år i Norge. Den senaste stora undersökningen av Norrmännen man gjort med NIFAB (National Information Center for Alternative Treatment) under 2007. Resultatet av detta visade att nästan alla norrmän hade använt alternativ behandling under året.

Undersökningen visade att de behandlingar som används mest var akupunktur, healing, homeopati, massage och zonerterapi. NIFAB förväntar sig det som erbjuds över 200 olika alternativa behandlingar till den norska befolkningen idag, och att den ökade handeln över Internet behandlingsprodukter för egenvård har ökat kraftigt de senaste åren.

Patienten betalar hela kostnaden

Staten ger inte ersättning för kostnader genom användning av alternativ behandling. Det enda undantaget är när sådan behandling ges inom hälso- och sjukvården (se nedan).

I Norge, används alternativa behandlingar som komplement, i den meningen att norrmännen går till doktorn och använder alternativ behandling samtidigt. Blir de sjuka, går de flesta fortfarande till läkare innan de går till alternativa behandlingar. Det är inte vanligt att sluta gå till skolmedicinsk behandling till förmån för alternativ behandling av en sjukdom eller störning.

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

Välkommen till
Gryningen

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

SÄDESKVARNAR
FLINGKVARNAR
JOSPRESSAR
GRODDAPPARATER
TÖRKAPPARATER
VATTENREINARE
MJÖLKSYRNINGS-
KRUOR M.M.

KVARNPECIALISTEN
Björnsåsvägen 42
448 91 Floda
Tel & fax: 0302-359 79
Prospekt GRATIS!
www.kvarnspecialisten.se

Granatäppeljuice

- Koncentrerad (4 ggr)
- Utan socker & andra tillsatser
- Räcker ca 24 dagar
- Super Antioxidant (högre än grönt te, blåbär etc)
- Brett spektrum av polyfenoler, antocyanider & tanniner

Import: Life Products AB,
Nåshultav. 20, 125 41 ÄLVSJÖ
www.lifeproducts.se
Distr. BIOFOOD,
Tel. 08 - 500 200 00

Vill Du annonsera i Vegetar, kontakta
Gerth Jakobsson, tel 0660-29 99 61, fax 0660-29 99 79.
E-post: gerth.jakobsson@agrenshuset.se

ka modellen – alternativ behandling

Tillhandahålls också på sjukhus

Ett antal offentliga sjukhus erbjuder sina patienter en alternativ behandling som akupunktur som smärtlindring vid barnafödelse. Det finns dock inga gemensamma regler för detta, så att "menyn" av alternativa behandlingar på sjukhus som patienten kan välja mellan, de varierar från plats till plats utifrån vad sjukhuset anser vara säkert att erbjuda, och vilka behandlingar som finns på plats. En relativt stor del av den norska hälso- och sjukvårdspersonal är positivt inställda till att dessa patienter använder och kan få en alternativ behandling och vissa har också utbildning och utför alternativ behandling.

Vem ger behandling och hur?

Om alternativ behandling som ges av behörig personal eller om alternativ behandling tas emot på ett offentligt sjukhus, är lagen om hälso- och sjukvårdspersonal, som gäller för utövaren och de patienträttigheter som gäller patientens rättigheter och tillgång till överklagandeprocessen. Även auktoriserad personal som har utbildning i och rätt att utföra alternativ behandling kommer dessa alltid att omfattas av dessa två lagar. All deras verksamhet övervakas av statens hälsotillsyn.

Om alternativ behandling som ges av icke-auktoriserad personal utanför sjukhuset, så är det däremot lagen om alternativ behandling som är tillämplig. I denna lag, betraktas patienten som en konsument som köper en privat tjänst och rätten att överklaga är mycket begränsad. Även befintliga arbetsuppgifter och ansvar är

betydligt mindre än för auktoriserad personal. Vill man överklaga alternativ behandling som ges i en sådan situation är det konsumentombudsmannen eller behandlarens fackliga organisation man kan klaga hos.

Inget organisationsansvar för praktiker

Det finns dock inget krav i Norge att man måste vara medlem i en organisation eller registreras någonstans för utövandet av alternativ behandling. Detta är också en del av anledningen till att det är svårt att säga säkert hur många andra utövare det finns i Norge. Lagen ställer inga krav på utbildning eller dokumenterad kompetens för att kalla sig "alternativ behandlare, eller att utöva en alternativ behandlingsform.

Frivilliga nationella register

Som ett led i ett professionellt utövande av alternativ behandling och bidra till att stärka patientens rättigheter, har de norska myndigheterna upprättat ett nationellt register som alternativa läkare kan registrera sin verksamhet i. För att göra det attraktivt för registrering föreslås det att utövare som är registrerade ska få en ekonomisk fördel (momsbefrielse) för sina tjänster, men detta är fortfarande inte löst.

Vem som helst kan behandla – men alla kan inte behandla alla

Detta innebär att vem som helst kan erbjuda en alternativ behandling i Norge, under förutsättning att behandlingen inte ges för att bota en allvarlig eller allmän smittsam sjukdom. Det är endast auktoriserad personal som kommer att handlägga sådana diagnoser. Obehörig personal kan inte

ge någon behandling som kan leda till allvarliga hälsorisker för patienten. Lagen lägger ansvaret för denna bedömning enbart på den alternativa utövaren.

Målet med behandlingen är viktigt

Lagen skiljer här mellan den behandling som syftar till att behandla och bota allvarliga sjukdomar direkt, och behandling som syftar till att lindra och minska symtomen eller konsekvenserna av sjukdomen. Således tillåter lagen att en cancerpatient kan få en alternativ behandling för att minska smärta och stärka sitt immunförsvar, men inte att den ges en alternativ behandling för att avlägsna cancercellerna.

Samförstånd från läkare krävs

Men likväl kan patienter med allvarlig eller smittsam sjukdom som önskar alternativ behandling, få det om de finns ett samförstånd med patientens läkare om detta. Detta kan vara lämpligt för patienter som hälso- och sjukvård anser att de inte har mer att erbjuda. Det är alternativa behandlarnas ansvar att se till att läkare är tillfrågad.

Marknadsföring

Det har nyligen varit stort fokus i Norge på det sätt som alternativa behandlare marknadsför sig och sina tjänster. Det är lagen om marknadsföring och en särskild förordning om marknadsföring av alternativ behandling som reglerar detta. I korthet kan man säga att det inte är tillåtet att säga eller antyda att hälso- tjänster och produkter är kontraproduktiva och kan bota en sjukdom eller störning. Varje behandlare an-

svarar för sin verksamhet och reklam och kan åläggas böter för brott mot dessa regler.

Norge satsar på forskning och spridning

Även om området alternativ behandling inte är strikt reglerat i Norge, medgav den norska regeringen och erkände att de tagit på allvar att alternativ behandling existerar och utövas i Norge.

Det är viktigt att allmänheten kommer att kunna fatta bra och välgrundade beslut om sin egen hälsa. För detta behöver man neutrala fakta. Detta bör föras ut till befolkningen genom forskning och spridning. Som ett av de få länder i världen har Norge etablerat ett forskningscentrum inom den alternativa behandlingen. National Research Center i komplementär och alternativ medicin (NAFKAM) bildades 2000 vid Universitetet i Tromsø, som ett tvärvetenskapligt forskningscentrum. NAFKAM-projektet spänner över ett brett fält, från kliniska prövningar till studier om patienters användning av alternativ behandling. NAFKAM för också ett register över ovanliga sjukdomar i samband med användning av alternativ behandling (RESF), som under 2009 också var öppen för svenskar. NAFKAM har hög internationell status inom området, och 2008 valdes till WHO:s första samarbetscentrum i norra Europa inom folkmedicin och alternativ behandling. National Information Center for Alternativ behandling (NIFAB) är en del av NAFKAM, som ansvarar för webbplatsen www.nifab.no där norrmän kan få neutral och objektiv information om alternativ behandling.

Klimatkonferensen i Köpenhamn

Klimatkonferensen i Köpenhamn i december blev inte riktigt vad vi hade hoppats. SVF har länge drivit dessa frågor kopplat till odlingen och matens roll. Vi får jobba vidare ut till politiker och allmänhet om värdet av dessa frågor för klimatet. Naturens skaffereri är en värdefull tillgång.

Vi citerar Reinhart Gatzsche ur Falkbladet:

”Vi har ett dubbelt förhållande till naturen idag. Å ena sidan känner vi oss dragna till den, njuter av den, längtar efter sommaren – å andra sidan kryper ångesten närmare: haven fiskas ut, är det ovanligt varmt talar vi om klimatuppvärmningen och känner oss hotade, öknarna breder ut sig. Nästan alla våra naturprogram som våra barn ser på mynnar ut i budskapet: Människan förstör för djuren och växterna, och många arter är utrotningshotade. Ungdomar som vaknar till medvetande om situationen säger mer eller mindre tydligt: Utan människan skulle jorden må bra.

Och det finns en stor besvikelse bakom en sådan tanke, den leder till mycket vilshenhet, uppgivenhet och kortsiktighet.”

Det som Falkbladet aktualiserar är tänkvärt. När vi gjorde boken Agenda 21 och skickade ut till de flesta kommuner så trodde vi nog att nu skulle de ta tag i denna fråga – men icke. Åren har gått och inget har hänt. SVF har alltid gått före och nu måste vi få ut vårt budskap igen från vår bok Agenda 21.

Där skrev vi bland annat:

De små hälso- och klimatstegen kan alla starta med nu.

- Gå ut i naturen och plocka bär, svamp, nypon m.m. för vinterbehovet – torka/ frys in.
- Öka grönsaksintaget med årstidsanpassade och närproducerade rotfrukter – morötter, rödbetor, grönkål och andra kålsorter.
- Köp svensk frukt – förvara om möjligt till vintern.
- Köp om möjligt ekologiska produkter.

Vad vi väljer att äta påverkar miljön och klimatet. Odlingsytor, energi, vattenförbrukning, koldioxidutsläpp, metangas, ammoniak, kväve, fosfor, matavfall, förpackningar, sopor, bekämpningsmedel, gödning, transporter m.m. hör ju ihop med det vi äter.

Om vi blir mer mat- och miljömedvetna betyder det att vår livskvalitet kommer att bli bättre som en följd av klimatförbättringar. SVF visar dig vägen till en miljö- och klimatvänligare och hälsosammare livsstil – ett uthålligt samhälle.

Se vår boklista så hittar du flera böcker som visar dig vägen att äta för klimatet.



Boklista

Pangpris på böcker som ger dig mattips för både klimatet och hälsan, kanske som gåva till dig själv eller till dina vänner och bekanta.

Priserna inom parentes gäller dem som inte är medlemmar i Svenska Vegetariska Föreningen SVF eller Riksförbundet Hälsofrämjandet RHF (Porto tillkommer på alla priser)

De gröna alternativen

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



Grön skollunch

Hälsokostrådet i samarbete med SVF/Anna-Lisa Stenudd
Recepten från tävlingarna ”Bästa gröna skollunch”. Stor- köksrecept men kan



stora vardagsmiddagar eller andra evenemang. Ett tips är att 8-portionersrecepten går utmärkt att halvera eller dubbla. 48 sid.
Beställ nr B 146
Pris (60:-) 50:-

Vegetarisk barnmat

Elsa Laurell
(Laktovegetariska matsedelsförelag för barn under 2 år)
Beställ. nr B 103
Pris (50:-) 45:-

Sköna magkänslor

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

Mat och livsstil vid diabetes och övervikt

Kåre Engström/Monica Engström/Anna-Lisa Stenudd
Innehåller livsstilsråd i första hand för personer med diabetes och övervikt men även för övriga som vill förändra sin livsstil. Passar också vårdpersonal och hälsovägledare. Innehåller 54 recept på frukostar, sallader, förrätter, soppor, varmrätter och desserter.
Beställ nr B 153
Pris (100:-) 75:-



Aloe vera

Granskad av Karl-Otto Aly
Häfte på 34 sidor om hur du håller dig frisk med Aloe vera.
Beställnr 159
Pris (15:-) 10:-

Lätt och gott med vegetariskt

Utgiven av Svensk egenvård.
Häfte på 20 sidor med inspiration, tips och recept.
Beställnr 160
Pris (15:-) 10:-



OBS! När du beställer ett ex av Sköna magkänslor eller Aloe vera bifogar vi ett gratis ex av häftet ”Livskvalitet på naturligt vis enligt Arne Ståhlberg och Magnus Nylander”.

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.

Unga män får i sig för mycket salt

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

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

Männen är inte mer benägna än andra att salta på maten, saltan finns redan i den restaurangmat och de färdiga produkter de äter.

– Jag är både förvånad och inte över resultatet. Det här saltet ligger utanför individens påverkan, man märker det inte. Och vi är vana vid att maten ska smaka på ett visst sätt, säger Lena Hulthén.

Vad händer med killarna om 10–20 år?

– Det här är helt klart blodtryckshöjande, så då får man sätta in läkemedel.

Kroppen och njurarnas förmåga att ta

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

Och vad gör man själv så länge?

– Det är inte realistiskt att alla bakar och lagar all mat själva. På restaurang brukar jag säga till om det är för salt, en soppa till exempel, och då äter jag den inte. Nyckelhålmärkningen är bra eftersom den numera även omfattar salthalt.

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

SVFs kommentar

SVF har tidigare påpekat att det är för mycket salt i många produkter. Det bör deklarerar på innehållsförteckningen på alla livsmedel hur mycket salt som ingår.

Johan Saxon och Are Waerland varnade för saltet som en stor hälsofara och visade

på att det finns tillräckligt med salt i den laktovegetariska kosten.

SVF avser att ta upp frågan och kräva åtgärder för att minska saltet i våra livsmedel. Det mest "vansinniga" för närvarande är att nötter saltas i allt större utsträckning. Förr var det "bara" jordnötter men nu har även cashewnötter, mandlar, solroskärnor börjat saltas. Livsmedelstillverkarna går tvärsamt Folkhälsoinstitutets och våra intentioner. Läkemedelsföretagen jublar säkert över möjligheten att få sälja mer mediciner, t ex de som är blodtryckssänkande.

Publicerat 2009-12-21 15:26 i DN



Synpunkter och idéer från en relativt ny medlem

Jag heter Andreas, är 32 år och har varit vegetarian i nästan hela livet. Jag blev medlem i vegetariska föreningen förra året, 2008. Varför har jag inte varit tidigare? Svaret är enkelt, jag har inte känt till föreningen tidigare. Om jag hade gjort det så hade jag självklart gått med för många år sen. Varför hittade jag föreningen 2008? Anledningen var att jag ville träffa och umgås med likasinnade – kanske främst ungdomar, men även andra.

På SVF:s webbplats står det lite längre ned och med liten text att föreningen behöver medlemmar. Det står också att "det inte är helt lätt att värva medlemmar". Detta håller jag inte med om alls. Antalet vegetarianer är mycket stort nu för tiden, och intresset bland icke vegetarianer är också stort. Det finns säkert många i min situation med stort intresse och stabil ekonomi som kan tänka sig att stödja denna förening. Men det handlar om att sprida information om föreningens existens och att föreningen behöver medlemmar! Detta

är den enskilt viktigaste frågan just nu om inte SVF ska försvinna efter över hundra år. Information är A och O. Utan informationsinsatser är det kört.

Min gissning är att medelåldern i föreningen är tämligen hög. Om det inte kommer in nya medlemmar som vill driva frågor eller i alla fall hålla föreningen flytande, så kommer den successivt att dö ut. Detta är dagens sanning som jag ser det (utan större insyn i föreningen). SVF behöver medlemmar. SVF behöver unga drivkraftiga medlemmar. Hur når man ungdomar idag? – Via Internet. Hur får man ungdomar att gå med i SVF? – Man erbjuder dem det som de söker. Vad söker ungdomarna? – Samvaro med varandra och ett forum för att kämpa för det de tror på. Det är min tro och åsikt.

Förslag på målsättning som SVF ska verka för kan bland annat vara SVF ska verka för att:

- Vara ett forum för vegetarianer i Sverige, där man kan träffa likasinnade,

ventilera sina frågor och dela med sig av sin kunskap.

- Stödja medlemmar som vill engagera sig i olika frågor för ett vegetariskt samhälle.
- Stödja bildandet av arbetsgrupper som vill driva vissa frågor.

Notera att detta bara är några snabba förslag som jag kom på just nu. Det går säkert att förbättra dem avsevärt. Sedan kan man rada upp och beskriva de frågor som det arbetas med, t.ex. giftfria livsmedel, bättre innehållsförteckningar, bättre vegetarisk skolmat, större utbud av vegomat i butikerna mm. Det är viktiga och bra arbetsområden som visar exempel på vad som görs eller vad ambitionen är att göra. Alltså, information som når alla vegetarianer ute i samhället.

Med hopp om en nytändning i föreningen!

Bästa hälsningar

ANDREAS JACOBS

GLANSHAMMARS LINFRÖOLJA

Alternativ Fördelning AB

EN UNIK PRODUKT HELT FRÅN VÄXTRIKET!

Nu även med vegetabiliska kapslar.

Kallpressad linfröolja av svenska krossade linfrön med mycket hög omega-3 halt.

Bäst möjliga kvalitet garanteras genom en exklusiv pressningsmetod som strävar till sådlig påverkan av ljus och luft. Kryddväxten Römarna använts som antioxidant. De vegetabiliska kapslarna är mjuka och sväljvänliga.

Ge denna Växtfettin gäva till din kropp:

- Skyddar hjärtat och håller kârlen rena.
- Ger en hälsosam termisk.
- Balanserar hormonproduktionen.
- Gôr huden mjuk och smidig.
- Innehåller ligander.
- Anti-inflammatoriska egenskaper.
- Ger energi och utållighet.
- Hjälper dig klara av stress bättre och minska vikten.
- Befrämjar inlärningsförmågan hos barn.

Essentiella fetter som hjälper dig må bra!

Linfröolja är en rik källa till de livsviktiga fleromättade fettsyrorna linolensyra (omega-3), linolensyra (omega-6) och oljensyra (omega-9). Det svenska klimatet ger högre linolensyrehalt än andra klimattyper. Fettsyrorna omvandlas av kroppens enzymer till de för oss viktiga fettsyrorna GLA, EPA och DHA.

Vår linfröolja säljs också i Japan!

	Dosering	Effekt
Olja, 225 ml	1-3 mätling	1 år, förvaras svalt

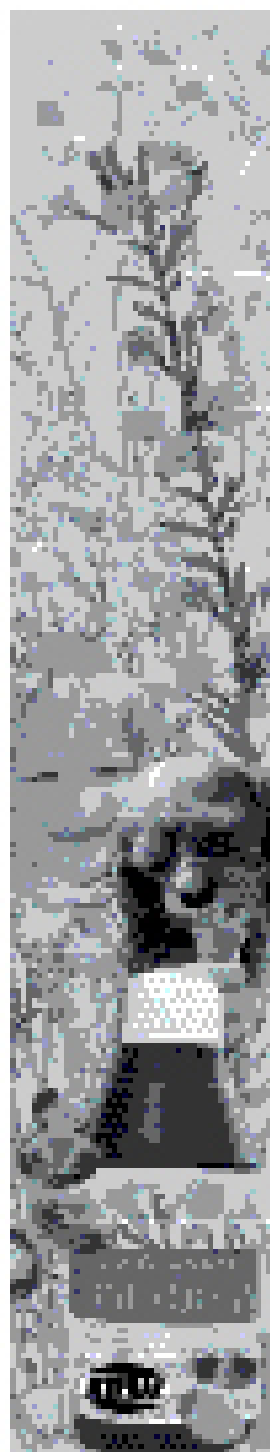


Bild och layout: Lantmännen