

**Adress:**

Kungsljussvägen 18  
178 91 Munsö  
Tel: 08 - 560 506 00  
E-post: info@lchfmagasinet.se

**Redaktion**

Sten-Sture Skaldeman,  
tel: 0156 - 102 50  
E-post: sss@skaldeman.se  
Bo Zackrisson,  
tel: 08 - 86 45 05  
E-post: bo.zackrisson@telia.com

**Ansvarig utgivare**

Bo Zackrisson

**Administration**

Margareta Lundström  
pren@lchfmagasinet.se

**Prenumeration**

LCHF-magasinet utkommer med  
fyra nr/år. En prenumeration inklude-  
rar hela 2010 års utgivning (fyra nr).

Prenumerera genom:

Hemsidan: www.lchfmagasinet.se

E-post: pren@lchfmagasinet.se

Brev: se adress ovan.

Telefon: 08 - 560 506 00

Prenumerationspriset är 200 kr inkl.  
moms (250 kr utanför Sverige).

Beloppet insättes på vårt  
plusgiro 53 33 41 - 4 eller  
bankgiro 468-5459

**Annonser**

För annonsbokning och frågor,  
kontakta Bo Zackrisson,  
tel. 08 - 86 45 05, e-post:  
bo.zackrisson@telia.com

Redaktionen ansvarar inte för  
material som inte är beställt.

**Tryck**

Trydells Tryckeri

ISSN: 2000-5075

© LCHF-magasinet  
Munsö Media HB

# INLEDARE

**N**u finns den alltså på riktigt – LCHF-magasinet. En nyfödd krabat för alla tusentals människor i Sverige som äter lite kolhydrater och mycket naturligt fett eller som överväger att lägga om kosten i den riktningen. Men, det måste tilläggas, tidningen når redan från start långt ut över landets gränser. Vi har över 400 prenumeranter i nio länder, överlägset flest från våra bröder och systor i Finland.

I det första numret tar vi det från grunden. Vi vet nämligen att många av våra läsare är nybörjare. Därför ägnar vi några sidor åt LCHF-kostens ABC. Andra läsare har varit med i svängen under flera år och har själva uppnått god hälsa genom att lägga om sin kost. Ni vet redan mycket om människans fysiologi och kemi. Vi tror att tidningen har en hel del matnyttigt att bjuda er också. Nu kan vi sprida budskapet till allt fler människor som kämpar med övervikt och kronisk ohälsa av olika slag.

I detta premiärnummer gör vi en kortfattad beskrivning av LCHF-rörelsens historia i Sverige. Eftersom Sverige ligger i fronten är det viktigt att sätta

denna historia på pränt.

Först ut i raden av personer som ätit sig till hälsa med LCHF-kosten är Mats Forsenberg. Hans egen berättelse är värd sin vikt i smör.

Vi publicerar också en kunskapsmättad artikel om hur det är att producera naturbeteskött och varför detta kött är både hälsosamt och skonsamt för miljön.

Vi presenterar en rykande färsk intervju med Uffe Ravnskov. Under 20 års tid har han med vetenskapliga argument försökt slå hål på fett- och kolesterolmyten. Idag är det mycket som talar för att hans forskning kommer att krönas med framgång.

Vi har svårt att förstå varför en kost, som har så snabba och omedelbara hälsoeffekter på kroniska sjukdomar, har så svårt att vinna acceptans inom hälso- och sjukvården. Varför riktar såväl myndigheter, läkare, dietister som kostprofessorer så skarp kritik mot LCHF-kosten?

En möjlig förklaring återfinns sist i detta premiärnummer av LCHF-magasinet.

Vi önskar alla trevlig läsning!

BO ZACKRISSON,

MARGARETA LUNDSTRÖM

STEN STURE SKALDEMAN



Omslagsfoto: Håkan Målbäck

**Omslagsbilden:**

Annika Dahlqvist, specialist i allmänmedicin, Njurunda, har genom sin envisa kamp starkt bidragit till LCHF-kostens utbredning i Sverige. Hon är också en av initiativtagarna till LCHF-magasinet. Läs hennes välkomstartikel på sidan sex.



12

LCHF-magasinet grundskola



18

Mats Forsenbergs hälsoresa med LCHF-kost

## INNEHÅLL



16



22



26

Nu kan vi skriva som det är  
Inledare

Annika Dahlqvist: Nu ökar vi trycket!

Feta nyheter i korthet

LCHF-rörelsens historia

Fem professorer kommer ut: "Mättat fett är inte farligt!"

LCHF-magasinet grundskola

Du kan äta allt som rör på sig!

Kikis kickar: Vi ger gäddhänget ett ansikte

Ny forskning

Mats Forsenberg räddade sin hälsa med LCHF-kost

Uffe Ravnskov: – Det har kostat på att säga sanningen

Feta nyheter i korthet

Naturbeteskött – Nyttigare för hälsan och miljön

Recept från LCHF-köket

LCHF-magasinet frågelåda – om mått och vikt

Biblioteket

Toxisk epistel: Hälsosam kost är inte "lönsam"

3

4

6

7

8

11

12

14

16

17

18

22

25

26

29

30

32

34

### LCHF-magasinet vetenskapliga råd

JÖRGEN VESTI-NIELSEN,  
DIABETESÖVERLÄKARE,  
KARLSHAMN.

UFFE RAVNSKOV,

DOCENT,

LUND.

ANDREAS EENFELDT,

ST-LÄKARE I ALLMÄNMEICIN,  
KARLSTAD.

### Gästskribenter i detta nummer:

ANNA LÖFVING

MATS FORSENBERG

KHASHAYAR NADEREHVANDI

LARS WILSSON

LCHF-magasinet annonspolicy: Vi publicerar endast annonser för varor och tjänster som vi själva kan tänka oss att använda.