

Adress:

Kungsljusvägen 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 2011 års utgivning (fyra nr).

Prenumerera på följande sätt:

Hemsidan: www.lchfmagasinet.se

E-post: pren@lchfmagasinet.se

Brev: se adress ovan.

Tel: 08-560 506 00, 08-86 45 05.

Prenumerationspriset är 200 kr
inkl. moms. 280 SEK för bosatta
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 välkomnar texter
från våra läsare

Tryck

Trydells Tryckeri

ISSN 2000-5075

© LCHF-magasinet

Munsö Media HB



När du läser detta är det mid-sommartid. Och veckan därpå träffas vi kanske på Duse udde Camping (se inbjudan på sidan två). Det är LCHF-magasinet och AnnSofi Bengtsson i Säffle som står för värdskapet. Du läste väl om det engagerade LCHF-folket i Säffle i förra numret av magasinet?

Sedan sist har det hänt en del på LCHF-fronten i Sverige. För två månader sedan presenterade ett gäng forskare i Linköping med omnejd sin länge emotsedda diabetesstudie med lågkolhydratkost och fettskrämd diabeteskost.

Lågkolhydratkostarna lyckades givetvis bäst, det visste vi att de skulle göra, men skillnaderna blev mindre än väntat. I detta nummer av magasinet får du veta varför.

Nyligen hände ytterligare en sak som upprörde redaktionen. Vi talar om det mediala överfallet på Lena Olovsson, föreståndare för LCHF-Nolaskogs. Att låta barn och föräldrar äta naturlig mat, klassades av Claude Marcus och Finn Bengtsson som kvacksalveri. Dessa omnipotenta herrar utan förståelse för barns och vuxnas

naturliga näringsbeov, betraktar vi som läkarprofessionens svar på poliskonstaplarna Kling och Klang. Läs mer på sidan 34.

För en dryg månad sedan kom vi hem från vår USA-resa. Mycket har redan rapporterats därifrån i olika bloggar och forum. Finns det mer att tillföra utöver det som redan sagts? Vi tror det. Vi har försökt vidga synfältet och beskriva ett land som i vissa delar befinner sig i förfall, vilket återspeglar sig i många amerikaners hälsotillstånd. Det främsta synliga uttrycket för detta är den utbredda fetman.

Vi publicerar även en stor artikel om mejerifett som på ett bra sätt förklarar varför de flesta av oss är väl anpassade till att äta mejerivaror. Vi riskerar inte att dö knall och fall i en hjärtattack som förstasigpåarna hävdar.

Även detta nummer finns att köpa i 125 Pressbyråbutiker landet runt. Glad sommar hälsar

BO ZACKRISSON

MARGARETA LUNDSTRÖM

STEN STURE SKALDEMAN



Omslagsfoto: Bo Zackrisson

Omslagslayout: Birgitta Hallin Andersen

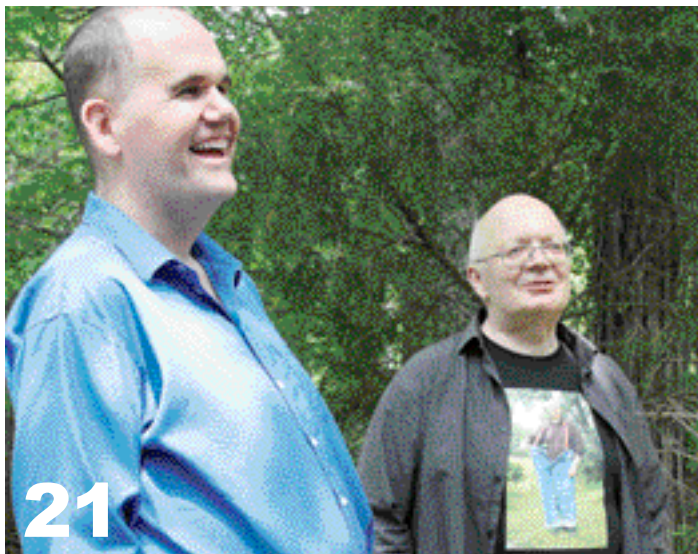
Omslagsbilden:

Omslagsbilden visar två häxmästare som möter varandra. Platsen är Jamaicas djungler. Den ena sprutar eld som levebröd, den andre äter fett för att hålla sig i livet. Bilden illustrerar LCHF-magasinet's besök i en främmande värld.



10

Varför så små skillnader?



21

Besök på Live Oak Farm, South Carolina

INNEHÅLL



12



16



29

Varför är amerikaner så feta?

Annika Dahlqvist: Jobb på vårdcentral igen

Läsarbrev

LCHF-magasinets frågelåda

VÄSTKOST-studien: Varför blev det så små skillnader?

Är vi anpassade till mejerifett?

Aktuellt

Tema: USA

Det billiga och fattiga USA - en sociologisk reserapport

The World of Coca Cola

Besöket på Live Oak Farm

Det soliga USA

LCHF-magasinet kliver ombord

4th Annual Low Carb Cruise Conference

Fred Hahn visar Monique Slow-Burnmetoden

Lotta i Kalifornien lär skolungdom att fett är nyttigt

Smånotiser från USA-resan

Biblioteket: Gary Taubes bok Varför blir vi feta

Toxisk epistel: Överfallet på Lena Olovsson

3

6

7

8

10

12

15

16

20

21

24

25

26

29

30

31

32

34

LCHF-magasinets vetenskapliga råd

JÖRGEN VESTI-NIELSEN,
DIABETESÖVERLÄKARE,
KARLSHAMN.

UFFE RAVNSKOV, DOCENT,
LUND.

ANDREAS EENFELDT,
SPECIALISTLÄKARE I ALLMÄN-
MEDICIN, KARLSTAD.

BJÖRN HAMMARSKJÖLD,
FIL LIC I BIOKEMI, MORA.

Gästskribenter i detta nummer:

DAG V POLESZYNSKI
IVER MYSTERUD

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