

Adress:

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

Redaktion

Sten Sture Skaldeman,
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 inkluderar hela 2013 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. 320 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

**SVERIGES
TIDSKRIFT**

Butikshyllorna för kokosfett har gapat tomma på vissa håll denna höst, precis som smörhyllorna gapade tomma förra året. När LCHF-rörelsen förändrar Sveriges konsumtionsmönster, får det direkt utslag på butikshyllan. Livsmedelshandeln och leverantörerna hänger inte riktigt med i svängarna...

I förra numret inledde vi vår djupdykning i ketosens mysteriösa värld. LCHF-magasinet Margareta Lundström skrev om sina erfarenheter och startade en blogg på kuppen: Vägen till 65! Det blev succé direkt.

Nu är det Sten Sture Skaldemans tur att redovisa resultatet av sina tester av hur kända viktminskningshinder påverkar ketosen.

Vi vet att en omläggning av kosten i den riktning LCHF-magasinet förespråkar kan ha direkt läkande effekt på i stort sett alla förekommande "kroniska" sjukdomar. I detta nummer förklarar vi varför myndigheter, forskare och industriföretag

struntar i att undersöka varför allvarliga "kroniska" sjukdomar läker med LCHF-kost. Här kommer begreppet "moment 22" väl till pass.

Det internationella inslaget i detta nummer kommer från England. Sten Sture Skaldeman åkte dit för att samtala med den legendariske lågkolhydratgurun Barry Groves. De tillbringade några lärorika timmar tillsammans.

Tommy Runesson serverar tre julinspirerade recept i vilka såväl näringsinnehållet som fettkvoten självklart har beräknats.

Och så hälsar vi Martina Johansson varmt välkommen som ny krönikör i tidningen.

Redaktionen har redan börjat ladda fettkanonen för nästa års utgivning. Vi hoppas att du förnyar din prenumeration för nästa år. Låt oss tillsammans bidra till att kunskapen om vår hälsosamma kost växer.

BO ZACKRISSON
MARGARETA LUNDSTRÖM
STEN STURE SKALDEMAN

Två uppmaningar

1. Kom ihåg att meddela adressändring om du flyttar. Skicka ett mejl till pren@lchfmagasinet.se eller skicka ett adressändringskort till oss.

facebook

2. Du har väl sett att vi finns på Facebook? Gå gärna in och gilla oss på www.facebook.com/lchfmagasinet



Omslagsfoto:
Martina Johansson
Omslagslayout:
Birgitta Hallin Andersen

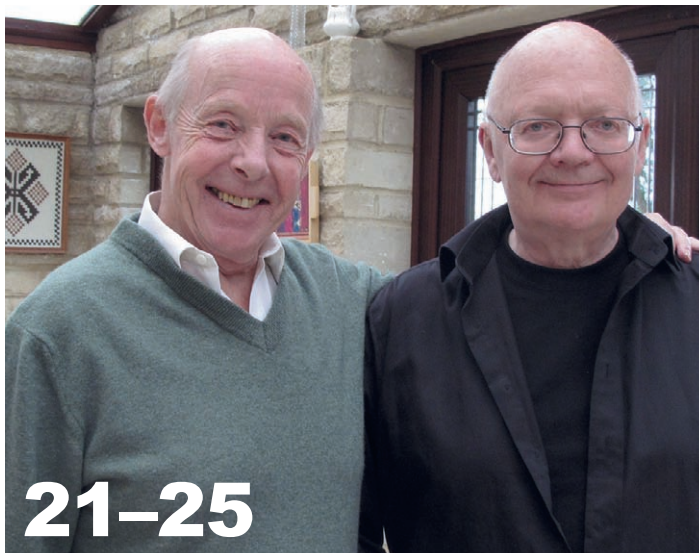


Omslagsbilden: Martina Johansson är civilingenjör och forskar om bioteknik. Hon är också nybliven krönikör i LCHF-magasinet. Du får veta mer om henne när du läser hennes introduktionskrönika på sidan 10–11 i detta nummer.

16-20



Ketoner på längden och tvären



21-25

Skaldeman träffar legenden Barry Groves

INNEHÅLL



10



12



29-31

Humlan flyger...
 Inledare...
 Annikas ingress: Vissa saker är svåra att förstå
 Läsbrev...
 LCHF-magasinetns frågelåda
 Martina: Från sjuk vegetarian till atlet och LCHF-profet
 Moment 22 och LCHF
 Mannen bakom Kostdoktorn
 Ger Nyckelhålet prostatacancer?
Tema: Ketoner på längden och på tvären, sid 16-20
 Ketoner, ketoner, ketoner...
 Bryter alkohol ketosen?
 Test av viktminskningshinder
 Sammanfattning av ketonblocket
 Skaldeman träffar Barry Groves
 Den samiska paradoxen
 I julköket med Tommy Runesson
 Biblioteket: Vi recenserar två nya böcker
 Toxisk epistel: Ät ditt bacon med gott samvete

3
4
6 **LCHF-magasinetns vetenskapliga råd**
7 JÖRGEN VESTI-NIELSEN,
 DIABETESÖVERLÄKARE,
 KARLSHAMN.
8
10 UFFE RAVNSKOV, DOCENT,
 LUND.
12
14 ANDREAS EENFELDT,
 SPECIALISTLÄKARE I ALLMÄN-
 MEDICIN, KARLSTAD.
15
16 BJÖRN HAMMARSKJÖLD,
 FIL LIC I BIOKEMI, MORA.
17
18 **Gästskribenter i**
20 **detta nummer:**
21 MARTINA JOHANSSON
26 UFFE RAVNSKOV
29 TOMMY RUNESSON
32 PER WIKHOLM
34

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