

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 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 välkomnar texter
från våra läsare.

Tryck

Trydells Tryckeri

ISSN 2000-5075

© LCHF-magasinet

Munsö Media HB

LCHF-magasinet andra num-
mer lägges härmed framför dina
ögon. Efter det fantastiska motta-
gandet av första numret är det
inte utan att redaktionen känner
en viss press. Övriga nummer
mentet är borta. Nu gäller det att
motsvara förväntningarna.

Vi skäms verkligen inte för detta
nummer. Sten Sture Skaldemans
intervju med den norska lågkol-
hydratläkaren Sofie Hexeberg
visar att man i Norge besitter kli-
nisk kunskap som vi till stora
delar saknar i Sverige. Ingen
svensk läkare kan, vad vi vet,
uppvisa en sådan dokumenterad
erfarenhet och så goda resultat i
behandlingen av patienter.
Hexeberg, som under många år
var vegetarian, har själv, precis
som Annika Dahlqvist, upptäckt
fördelarna med lågkolhydratkos-
ten. Mitt i tidningen, över fyra
kompakta sidor, ligger vårt nor-
ska tema.

I förra numret skrev vi om fem
professorer som klivit ut ur gar-
deroben och förklarat att vi inte
ska vara rädda för naturligt fett.
Nu sällar sig ytterligare en profes-
sor till sällskapet – Göran
Sjöberg. Han är inte medicinare

men väl bevandrad i vetenskaps-
teori. Sjöbergs beskrivning av
den medicinska trångsyntheten
och oförmågan att begripa enkla
fysiologiska samband borde vara
en väckarklocka.

I början av maj kom SBU med
sin rapport "Mat vid diabetes".
Diskussionerna om rapporten har
varit livliga. Vi ser den som ett
klart fall framåt, men exakt vad
den kommer att få för betydelse i
klinisk praxis är för tidigt att
säga. Av någon outgrundlig
anledning beskrivs LCHF-kosten
som experimentell i rapporten.
Det visar hur utomordentligt
dåligt bevandrad man är i lågkol-
hydratkostens anrika historia.
Sten Sture Skaldemans mönster-
gilla berättelse om LCHF-kostens
historiska rötter ger oss ovärderlig
kunskap.

Redaktionen ber att få tillönska
alla läsare en riktigt skön som-
mar. Missa inte Margareta
Lundström resetips! I höst är vi
tillbaka. Som en värmande hälso-
källa när höststormarna drar in
över landet.

BO ZACKRISSON

MARGARETA LUNDSTRÖM

STEN STURE SKALDEMAN



Omslagsfoto: Inger Marie Grini

Omslagsbilden:

Sofie Hexeberg är en mycket uppmärksam läkare
verksam i Oslo. Hon är inriktad på att hjälpa svårt sjuka
patienter med kostbehandling. Du läser mer om Sofie i
vårt norska tema. Se sidorna 18–21.



LCHF-magasinets grundskola – del 2



Solveig gick ner över 170 kilo i vikt!

INNEHÅLL



Skarpt läge i hela landet

Inledare

Annika Dahlqvist: Sanningen segrar!

Kickis Kickar: Vad skönt att slippa ha karaktär

LCHF-rörelsens historia: En kostidé med gamla anor

LCHF-magasinets grundskola - del 2

En professors dilemma

Läsarbrev: I väntan på en tidning...

Sofie Hexeberg: En bantningsläkare med brett register

Solveig – en norsk rekordbanterska

Bästa boken om LCHF?

På kryss med LCHF

LCHF i necessären - hur man klarar sig på resande fot

Kan barn äta lågkolhydratkost?

Solens mat i Uppsala

LCHF-magasinets frågelåda

Recept från LCHF-köket: Tre snabba frukostar

Biblioteket

Toxisk epistel: SBU-rapporten: – Alla fick sitt!

3

4

6

7

8

12

14

16

18

20

21

22

24

26

29

30

32

33

34

LCHF-magasinets vetenskapliga råd

JÖRGEN VESTI-NIELSEN,
DIABETESÖVERLÄKARE,
KARLSHAMN.

UFFE RAVNSKOV, DOCENT,
LUND.

ANDREAS EENFELDT,
ST-LÄKARE I ALLMÄNMEICIN,
KARLSTAD.

BJÖRN HAMMARSKJÖLD,
FIL LIC I BIOKEMI, MORA.

Gästskribenter i detta nummer:

EARLY BIRD

JIMMIE ENGELBREKTSSON

GÖRAN SJÖBERG

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