

**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

Du håller nu septemhernumret av LCHF-magasinet i din hand, ett nummer som vi hoppas kommer att bidra till att hålla uppe temperaturen i debatten.

Du har sannolikt redan läst förslaget till definition av LCHF-kosten på sidan 3. Behövs verkligen en sådan? Här går meningarna isär. Det viktigaste skälet till att vi publicerar detta definitionsförslag är att skräpmatsföreträdare annars kan kidnappa grundtanken med kosten och förvandla den till något helt annat. När de stora kommersiella aktörerna sent omsider har insett att här finns en guldkalv som bara väntar på att exploateras, så bör vi vara vaksamma.

Den största risken med att försöka definiera LCHF-begreppet är att vi börjar strida inbördes. Att vi glömmer vilka som är våra verkliga motståndare. Vi tror att om man försöker se till andan i definitionen och inte väga varje gram på guldvåg, så borde budskapet kunna diskuteras på ett konstruktivt sätt.

En bofink får nog inte se ut hur f-n som helst!

Personporträttet av forskaren Staffan Lindeberg visar att tidningen publicerar våra kritiker på ett hederligt sätt. Det framgår av artikeln att Lindeberg rör sig åt rätt håll, det vill säga inte vill framstå som fettskrämd längre.

Den efterlängttade fortsättningen av Mats Forsenbergs artikel i premiärnumret ligger centralt mitt i tidningen. Även denna artikel kommer säkert att leda till en livlig debatt.

I övrigt hoppas vi att innehållet i detta nummer kommer att ge dig ökade kunskaper om sambanden mellan mat och hälsa.

LCHF-magasinet intåg i det svenska medielandskapet har blivit en veritabel framgång. Vi tycker det är jätteroligt och vi har redan börjat jobbet med julnumret som kommer att bli ännu tjockare och fetare!

Nu överlämnar vi detta nummer i dina händer. Som vanligt hoppas vi att du inkommer med synpunkter på innehållet.

BO ZACKRISSON  
MARGARETA LUNDSTRÖM  
STEN STURE SKALDEMAN



Omslagsfoto: Margareta Lundström

**Omslagsbilden:**

Mats Forsenberg i solgasset på Trosa camping i början av juli 2010. Forsenbergs artikel om strikt LCHF läser du på sidorna 18–21. Bildreportaget från LCHF-mötet i Trosa återfinns på sidorna 22–24.



LCHF-magasinets grundskola – del 3



Mats Forsenberg hjälper dig att nolla!

## INNEHÅLL



Vad är egentligen LCHF?

Inledare

Annika Dahlqvist: Varje diabetiker kan prova själv

Kickis Kickar: Tänkbara svar på en dum enkel fråga

LCHF-magasinets grundskola - del 3

Feta nyheter i korthet

Staffan Lindeberg: – Jag är inte så rädd för mättat fett!

Femton frukter om dagen?

LCHF-magasinets frågelåda

Brist på fullvärdiga proteiner leder till svält

Feta nyheter i korthet

Mats Forsenberg: – Mina erfarenheter av att äta strikt LCHF

Högtryck i Trosa - reportage i ord och bild

Feta nyheter i korthet

Insulin – vårt underbara katstrofhormon

LCHF-köket: Vad du bör ha hemma i kylan

Naturlig jord ger naturlig mat

Biblioteket

Toxisk epistel: "Vetenskapen" om diabetes

3

4

6

7

8

9

10

13

14

16

17

18

22

25

26

28

30

33

34

### LCHF-magasinets vetenskapliga råd

JÖRGEN VESTI-NIELSEN,  
DIABETESÖVERLÄKARE,  
KARLSHAMN.

UFFE RAVNSKOV, DOCENT,  
LUND.

ANDREAS EENFELDT,  
ST-LÄKARE I ALLMÄNMEDICIN,  
KARLSTAD.

BJÖRN HAMMARSKJÖLD,  
FIL LIC I BIOKEMI, MORA.

### Gästskribenter i detta nummer:

MICHEL BLOMGREN  
FREDRIK SANDBERG  
LARS WILSSON

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