

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 inkluderar 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 (28 EUR 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



Med detta nummer avslutar vi LCHF-magasinet första årgång. Det har varit en fantastisk resa. All den uppskattning och alla vänliga ord som redaktionen fått under året har varit överväldigande. Trots att vi bara hunnit skriva på ytan och knappt kommit upp ur startblocken.

Vi hoppas naturligtvis att du som redan är prenumerant på tidningen vill fortsätta att prenumerera även nästa år. Och till alla nytillkomna läsare blir den självklara uppmaningen: Prenumerera! Använd avin som medföljer detta nummer.

I förra numret presenterade vi en definition av LCHF-begreppet, vilket vållade stor uppståndelse. Trots att vi bara satte siffror på sådant som vi varit överens om i årtal. I detta nummer åskådliggör vi definitionen i pedagogiska bilder. På detta sätt vill vi visa hur enkelt det är att äta LCHF. Nu när bilder, text och siffror bildar en sammanhängande helhet, faller pusselbitarna på plats. Fast – alla får så klart äta vad som helst i vetskap om vad som ryms inom, eller faller utanför

LCHF-begreppet.

I övrigt innehåller detta nummer en blandning av artiklar som vi hoppas att du kommer att tycka om. Vi avslutar vår grundskola och inleder en räkneskola. Vi avtäckar kokosfettets okända effekter på hälsan och avslöjar bluffen med fullkorn. Vi presenterar Andreas Eenfeldt i helfigur. Han är rykande het inför utgivningen av sin bok Matrevolutionen som utkommer efter nyår.

Vi gör en grundlig genomgång av omega 6/omega 3-balansen, vilken är en ständig källa till diskussion. Och så publicerar vi det sista mötet med legendaren Wolfgang Lutz som avled i september i en ålder av 97 år. Och självklart skriver Sten Sture Skaldeman en inspirerande artikel om julbordets läckerheter. Julen är ju alla LCHF-vänners absoluta högtid!

Från och med detta nummer finns LCHF-magasinet att köpa i 125 Pressbyråbutiker. På vår hemsida finns en lista över var dessa butiker finns.

BO ZACKRISSON

MARGARETA LUNDSTRÖM

STEN STURE SKALDEMAN



Omslagsfoto: Kristin Berglund

Omslagsbilden:

Andreas Eenfeldt, kanske mera känd som Kostdoktorn, utkommer snart med sin första bok – Matrevolutionen. LCHF-magasinet intervjuar honom om hans kunskapsresa och om hur det känns att snart vara författare. Reportaget hittar du på sidorna 22–24.



LCHF-definitionen i ord och bild



Kostdoktor Eenfeldt är på gång!

INNEHÅLL



LCHF-magasinet fyller ett år	3
Annika Dahlqvist: Påverka socialstyrelsen	6
Kickis Kickar: Före detta tjockis köper joggingskor	7
LCHF-magasinet grundskola - del 4	8
LCHF gör blodkärnen yngre	9
Vår LCHF-definition i ord och bild	10
LCHF-magasinet frågelåda	14
LCHF-magasinet räkneskola	16
Fullkornsmyten	18
Kokos – naturens nyttigaste fett	20
Nu är Kostdoktorn på gång	22
LCHF löser problemet med omega 3 och omega 6- balansen	26
Sista mötet med Wolfgang Lutz	30
Ren mat från Värmland	32
Julen – en högtid för oss som äter LCHF	36
LCHF och träning: Tag hand om din kaross!	38
Debatt	40
Biblioteket	41
Toxisk epistel: Socialstyrelsen våndas	42

LCHF-magasinet 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:

BJÖRN HAMMARSKJÖLD
STAFFAN LINDEBERG
ROBERT SCHÖNAUER

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