

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. 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



Vinterns kyla har varit hård, men när du läser detta borde våren vara i antågande på allvar. Dags nu för en ny årgång av LCHF-magasinet. I detta nummer målar vi med bred pensel. Frank Nilsson skriver om det äkta paret Björn Ferry och Heidi Andersson, armbryterskan från Ensamheten. De tillämnar båda LCHF och håller sig fast förankrade på idrottslig elitnivå, vilket ska vara en omöjlighet enligt kostexpertisen.

I Säffle är det stora saker i görningen. Där växer intresset för LCHF-kosten så det knakar. AnnSofie Bengtsson är primus motor i detta imponerande bildningsarbete.

I förra numret av LCHF-magasinet inledde vi vår räkneskola. Då fick du lära dig att skilja på energiprocent och viktprocent. Nu går vi vidare och lär dig att räkna ut fettkvoten. Vi tror att denna kunskap kan göra att du så småningom kan lära dig att se igenom myndigheternas och livsmedelsindustrins försök att vilseleda dig i butiken. Å andra sidan är de grundläggande principerna för LCHF så enkla att man kan klara

sig bra ändå. Men hittills har ingen vad vi vet tagit skada av lite mera kunskap.

Vi har utlovat mer bevakning av diabetes under året. Vi börjar denna bevakning med att porträttera Hugo Askfjärden, som under många år varit en kontroversiell drivkraft inom diabetesförbundet i Dalarna. Hade han inte hittat LCHF-kosten, hade han sannolikt inte levat idag. Reportaget från Säffle har också en tydlig diabeteskoppling. Vi publicerar även ett viktigt debattinlägg om myndigheternas besynnerliga agerande i diabetesfrågan, signerat Mats Wiman.

Det fortsätter strömma in läsbrev. Ett urval av dessa kan du läsa på sidorna 6 och 7. Självklart svarar vi också på nya spännande frågor om kost och hälsa. Detta och mycket mer bjuder vi på i detta nummer som också finns att köpa i 125 Pressbyråbutiker.

Och så har Skaldeman besökt en bisonfarm i Sörmland. Garanterat gräsbetat!

BO ZACKRISSON

MARGARETA LUNDSTRÖM

STEN STURE SKALDEMAN



Omslagsfoto: 65°N, Roland Nilsson

Omslagslayout: Birgitta Hallin Andersen

Omslagsbilden:

Björn Ferry är rykande aktuell som elitpresterande skidskytt och LCHF-inspirerad kokboksförfattare. Läs Frank Nilssons reportage om honom och hans hustru Heidi Andersson på sidorna 12–14 i detta nummer. Läs också om Björn Ferrys radikala avsteg från Sveriges Olympiska Kommittés kostpolicy på sid 15.

18



LCHF-revolutionen i Säffle

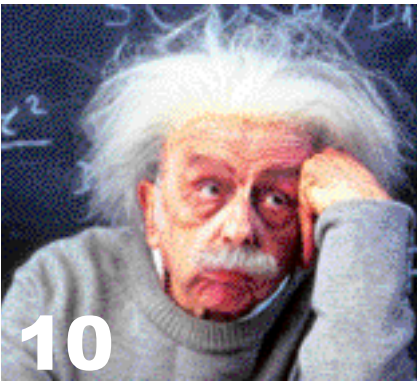
12



Björn och Heidi i världseliten med LCHF

INNEHÅLL

10



22



26



Välkomna till ett nytt år
 Annika Dahlqvist: Den nordiska lavkarborörelsen
 Läsbrev
 LCHF-magasinets frågelåda
 Räkneskolan: Så räknar du ut fettkvoten
 Björn och Heidi – Världstjärnor med LCHF
 Ferry bröt mot SOKs kostpolicy
 Kickis Kickar – Bokbål!
 Aktuellt
 LCHF-revolutionen i Säffle
 Feta nyheter
 Hugo Askfjärden: Folkbildare i diabeteshälsans tjänst
 Norska VOF blir bara bättre
 Skaldeman besöker bisonfarmaren Pär Andersson
 Provsbakning av bisonkött
 LCHF-köket
 Diabetsdebatt
 Biblioteket
 Toxisk epistel: Uppsalastudien

3
 6
 7
 8
 10
 12
 15
 16
 17
 18
 21
 22
 24
 26
 28
 29
 30
 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:
 VICTORA NILSSON
 FRANK NILSSON
 MATS WIMAN

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