

**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 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



Under sommaren och den tidiga hösten översvämmades förvanskingsmedia av nyheter om att LCHF-kosten är jättefarlig. Det var ingen hejd på vilka olyckor som skulle drabba oss som inte äter Cornflakes, müsli, gröt, margarin och 6–8 brödskivor om dagen. Ska man tro den eminensbaserade forskningen kommer vi stackare att drabbas av både diabetes och cancer och utöver detta så påstås att vårt födoval hotar att förvandla jordklotet till en glödhet finsk risbastu. Vi sägs också bidra till världssvälten.

Man vet inte om man ska skratta eller gråta. Lyckligtvis så har vi skapat ett eget magasin i vilket vi får möjlighet att berätta hur det egentligen förhåller sig.

Anklagelseakten mot LCHF-kosten för att vara en miljömarodör, betald av den amerikanska köttindustrin, bemöter vi med två utförliga artiklar och en epistel som sätter in frågan i sitt sammanhang. LCHF är helt enkelt bra för djuren, hälsan och miljön!

I detta nummer får vi även följa tre personer som på varsitt håll fått nya liv efter att ha brutit mot

myndigheternas kostråd. Brotten belönades med bättre hälsa. Det handlar i tur och ordning om Georg, Gunilla och Margareta.

**Det kommer nu signaler om att det börjar bli ont om smör och feta livsmedel runt om i Sverige. Det ser vi som ett tydligt tecken på att LCHF-rörelsen är stark och växande. Samtidigt är det ett stort problem om inte producenterna kan leverera den naturliga mat som kunderna efterfrågar.**

LCHF-rörelsens framväxt tar sig många uttryck. LCHF-magasinets campinghelger är det senaste tillskottet. I somras arrangerade vi den andra träffen och den blev en dundrande succé. Säftele kommun hade till och med satt upp stora skyltar vid väggkanten om evenemanget. Läget är med andra ord gott. Men ju friskare vi blir desto hårdare attacker kommer vi att utsättas för. Aldrig förr har så många haft så mycket att förlora på att svenska folket blir friskare.

BO ZACKRISSON

MARGARETA LUNDSTRÖM

STEN STURE SKALDEMAN



Omslagsfoto: Privat

Omslagslayout: Birgitta Hallin Andersen

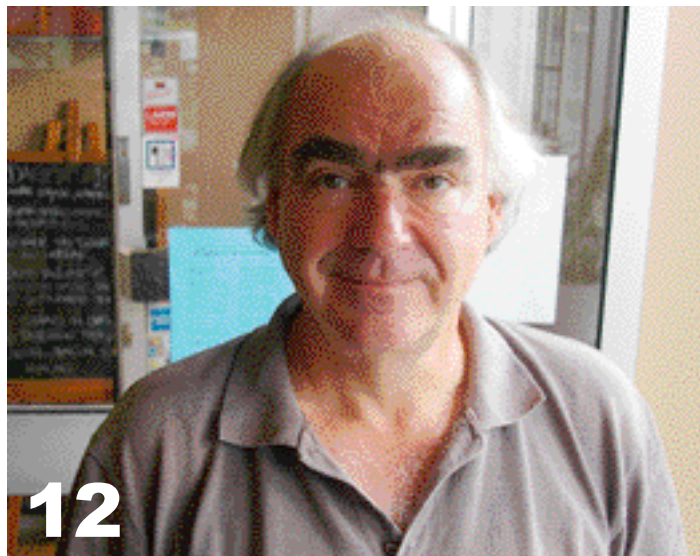
**Omslagsbilden:** Monique Forslund är zumbadansens mästarinna i Sverige och LCHF-rörelsens nya ansikte utåt. Hon är en bra representant för naturlig kost och en hälsosam livsstil. Du har nog sett henne i TV-programmet "Halv åtta hos mig" och nyligen i "Vetenskapens värld". Hon kommer förhoppningsvis att synas mycket i media framöver. Självklart har även Monique en LCHF-bok på gång.

Moniques hemsida hittar du här: [lifezone.se](http://lifezone.se)



20-25

Miljötema: LCHF är bra för miljön!



12

Georg Lidström botade sin diabetes med LCHF

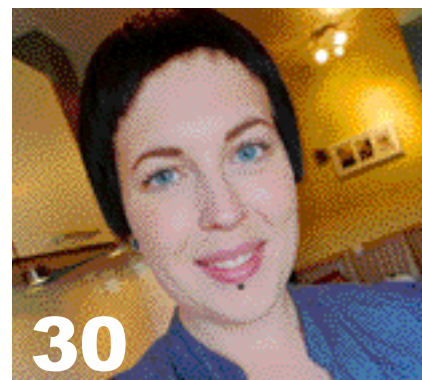
## INNEHÅLL



10



16



30

Välkomna till Allt för hälsan 10-13 november!

LCHF segrar på bred front

Annikas ingress: Om vådan av att dricka 70 gram socker

Läsarbrev

LCHF-magasinet's frågelåda

LCHF-magasinet's campinghelg i Säffle

Georg Lidström visar vägen med LCHF vid diabetes

Feta nyheter

**Sommarstrapatser med LCHF: sid 16-19**

Gunilla Ojala på paddlingsvecka i Norge

Margareta Lundströms fotvandring till Kebnekaise

**Miljötema: sid 20-25**

Värna miljön – ät kött!

Vägen tillbaka till ekologisk hållbar matproduktion

Fattiga amerikaner på Food Stamps

Kan en LCHF:are äta svamp?

Dessis vardagslyxiga LCHF-mat

Biblioteket: Så håller du din hjärna i trim

Toxisk epistel: Miljöjournalistikens nyttiga idioter

2

3

6

7

8

10

12

15

16

18

20

24

26

29

30

32

34

### LCHF-magasinet's 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:

GUNILLA OJALA

PER WIKHOLM

DESIRÉ ÖSTERGREN

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