

**Adress:**

Kungsljusvägen 18  
178 91 Munsö  
Tel: 08 - 560 506 00  
E-post: info@lchfmagasinet.se

**Redaktion**

Sten Sture Skaldeman,  
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 2013 års utgivning (fyra nr).

Prenumerera på följande sätt:

Hemsidan: [www.lchfmagasinet.se](http://www.lchfmagasinet.se)

E-post: [preen@lchfmagasinet.se](mailto:preen@lchfmagasinet.se)

Brev: se adress ovan.

Tel: 08-560 506 00, 08-86 45 05.

Prenumerationspriset är 200 kr inkl. moms. 320 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](mailto:bo.zackrisson@telia.com)  
Redaktionen välkomnar texter från våra läsare.

**Tryck**

Trydells Tryckeri  
ISSN 2000-5075  
© LCHF-magasinet  
Munsö Media HB

**SVERIGES  
TIDSKRIFT**

Att fyra bokstäver kan vålla så starka känslor är ibland svårt att förstå. För någon månad sedan blev de fyra bokstäverna återigen löpsedelsstoff över hela Sverige. Denna gång i form av ett stort cancerlarm: – LCHF-kost kan orsaka LCHF-cancer. Sug på den!

Vi som hållit på med detta ett tag vet att det sannolikt är tvärt om. Allt mer forskning tyder på att en ketogen, fettrik lågkolhydratkost kan vara ett effektivt sätt att både förebygga och i vissa fall även behandla tumörsjukdom. Läs vår cancerartikel i detta nummer så förstår du varför.

LCHF-rörelsen är ett rörligt mål. Vi befinner oss ständigt på resande fot. Inom kort (12 april) far vi ut på Ålands hav tillsammans med flera hundra likasinnade. Kort därpå ger sig LCHF-magasinet iväg på en "Nordic Tour" där vi på ort och ställe ska besöka intressanta platser och träffa spännande människor. I maj åker återigen ett gäng svenskar iväg till USA för att vara med på årets Low Carb-kryssning i Karibien. LCHF-magasinet valde

att stanna hemma i år, eftersom vi varit med de senaste två åren. I slutet av juni är det så dags för den 3:e LCHF-helgen i Säffle. Se annonsen på sidan 13 och anmäl dig!

Detta nummer innehåller ett stort block om småskalig livsmedelsproduktion. Vi jämför Österrike med Sverige. Vi låter även den norske läkaren Erik Hexeberg lugna alla som är livrädda för sitt kolesterol. Erik driver tillsammans med sin hustru Sofie den populära lågkolhydratkliniken utanför Oslo där de varje dag samlar ovärderlig klinisk erfarenhet av att kostbehandla kroniskt sjuka människor.

LCHF-magasinet nu inne på sin fjärde årgång. Vem kunde tro det när vi drog igång detta tidningsprojekt. Bäst av allt är ändå att vi nu äntligen kan lägga en lång och kall vinter bakom oss. Vi hälsar våren välkommen och fortsätter att ge vårt bidrag till kostrevolutionen.

BO ZACKRISSON  
MARGARETA LUNDSTRÖM  
STEN STURE SKALDEMAN

**Två uppmaningar****facebook**

1. Kom ihåg att meddela adressändring om du flyttar. Skicka ett mejl till [preen@lchfmagasinet.se](mailto:preen@lchfmagasinet.se) eller skicka ett adressändringskort till oss.

2. Du har väl sett att vi finns på Facebook? Gå gärna in och gilla oss på [www.facebook.com/lchfmagasinet](http://www.facebook.com/lchfmagasinet)



Omslagsfoto:  
Mikael Eriksson  
Omslagslayout:  
Birgitta Hallin Andersen



**Omslagsbilden:** Åse Falkman Fredriksson är det senaste stjärnskottet på lågkolhydratkosthimlen. Vi recenserar hennes kokbok "Viktminskning med LCHF" på sid. 33.

# INNEHÅLL

14-15



LCHF-magasinet testar kokosfett...



20-23

Glada kossor går på skogen...



10

Martina bygger ...



24

Media larmar...



27

Dr Hexeberg lugnar...

En långhelg på LCHF-Nolaskogs  
LCHF och eftermarknaden...

Inledare

Annikas ingress: Mättat fett bättre än fleromättat  
Läsarbrev...

LCHF-magasinet's frågelåda

Martina: Därför bygger du bäst med LCHF

Fibrer gör dig trög i magen

LCHF-magasinet testar kokosfett. Är dyrare bättre?

Sverige eller Österrike. Vem är bäst på LCHF?

Norrbete: Glada kossor går på skogen

Ketogen kost och cancer

Dr Erik Hexeberg: Vad händer med kolesterolet när man  
börjar äta LCHF? Två norska patientfall

Tommy Runesson: Om konsten att variera LCHF-maten

Runessons recept!

LCHF-magasinet recenserar två nya kokböcker:

LCHF på riktigt och Viktminskning med LCHF

Toxisk epistel: Kan mikroalgen lösa världsproblemen?

2

3

4

6

7

8

10

13

14

16

20

24

## 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.

27

29

30

32

34

## Gästskribenter i detta nummer:

MARTINA JOHANSSON

ROBERT SCHÖNAUER

TOMMY RUNESSON

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