

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

E-post: pren@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
Redaktionen välkomnar texter från våra läsare.

Tryck

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

**SVERIGES
TIDSKRIFT**

Svallvågorna efter Michael Mosleys fastereportage i SVT:s Vetenskapens Värld i våras, har blivit höga som hus. 5:2, 6:1, 16:8, 22:2 – den periodiska fastans alla olika sifferkombinationer väcker ett enormt intresse. Är detta nya sätt att äta och räkna den mirakelkur som en gång för alla ska frälsa oss från övervikt och sjukdom? Och, i så fall, bör vi som förespråkar LCHF-kost kasta in servetten och med fastefönstret som alibi återgå till att äta margarin, spaghetti, bröd och havregrynsgröt? Riktigt så enkelt är det nog inte.

Vi tycker att fastetrenden är välkommen och intressant under en förutsättning: Vi får inte tappa bort betydelsen av att äta kolhydratsnål och fettrik mat. Är du fettdriven är det faktiskt mycket lättare att klara fastefönstren, än om du är sockerdriven. Våra sockerdepåer är nämligen små medan våra fettreserverer är enorma. LCHF-kosten ger dig fritt tillträde till fettdepåerna. Vilken betydelse LCHF-kosten kan ha för hjärnkapaciteten, för-

klarade minnesmästaren Mattias Ribbing på konferensen i Säffle. Martina Johansson berättar i sin krönika om hur hon på egen hand har hittat en personlig fasttemodell.

I förra numret av LCHF-magasinet återgav vi våra intryck från vår Norrlandsresa. Denna gång står Värmland i fokus. Vi inleder med ett reportage från LCHF-campingen i Säffle, följer upp med en näringsanalys av Håkan Skoglunds jättegyrta, intervjuar Jonas Bergqvist och rundar av med en rundtur till fem gröna gårdar i landskapet. Helt klart är att det finns mycket mer än Selma Lagerlöfs Mårbacka och Rottne-ros att upptäcka i Värmland!

Vi avslöjar även några mer eller mindre kända hälso- och viktningsbluffar.

Missa heller inte Per-Åkes starka brev till skolläkaren.

Vi hoppas att du får en trevlig läsning...

BO ZACKRISSON

MARGARETA LUNDSTRÖM

STEN STURE SKALDEMAN

Två uppmaningar**facebook**

1. Kom ihåg att meddela adressändring om du flyttar. Skicka ett mejl till pren@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



Omslagsfoto: Bo Zackrisson
Omslagslayout: Birgitta Hallin Andersen

Omslagsbilden: Barbara Nordahl är urmakare från Älta. Hon var med på LCHF-kryssningen till Åbo i våras och på LCHF-campingen i Säffle i somras. Hon har ett ärfeligt högt kolesterol, vilket fått hennes läkare att skriva ut statiner. Dessa har dock gett henne svår muskelvärk. Nu äter hon liberal LCHF i stället och hennes

triglycerider har sjunkit markant. Som liten flicka drömde hon om att bli filmstjärna i Hollywood. Att få pryda omslaget till LCHF-magasinet ser hon som en trevlig kompensation för den uteblivna filmkarriären.



INNEHÅLL



10-12

LCHF-rörelsen grillar i Säffle...



16-22

LCHF-magasinet åker Värmland runt



24&32

Vi synar några bluffar...



14

Jonas tränar...



26

Martina klättrar...

5:2 är bra för LCHF!

Inledare

Innehållsförteckning

Annikas ingress: Det mättade fett är den gordiska knuten

Läsarbrev: Brev från en pappa till en skoldoktor

LCHF-magasinet's frågelåda

LCHF-campingen i Säffle: LCHF-rörelsen blir bredare

Håkans heta jättegryta från Tomelilla

Jonas Bergqvist: – LCHF-kosten är grunden

Tema Värmland: LCHF-magasinet besöker

fem gröna gårdar i Värmland

Gulröda trumpeter

Nyttiga tillsatser eller kommersiellt humbug?

Bästa sättet att hålla hjärnan i trim

Martinas krönika: 22 timmars fasta och 2 timmars ätfönster

Tommy Runessons matsidor

Det senaste viktminskningsskojet: Gröna kaffepiller!

Toxisk epistel: LCHF kan spara 2 miljarder kronor

2

**LCHF-magasinet's
vetenskapliga råd**

4

JÖRGEN VESTI-NIELSEN,
DIABETESÖVERLÄKARE,
KARLSHAMN.

5

6

UFFE RAVNSKOV, DOCENT,
LUND.

7

8

10

ANDREAS EENFELDT,
SPECIALISTLÄKARE I ALLMÄN-
MEDICIN, KARLSTAD.

13

14

BJÖRN HAMMARSKJÖLD,
FIL LIC I BIOKEMI, MORA.

16

23

24

**Gästskribenter i
detta nummer:**

24

25

MARTINA JOHANSSON
TOMMY RUNESSON

26

29

32

34

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