



Vi publicerade före Jul länken till Svenska Dagbladet, där arga föräldrar kom till tals
”Föräldrar ilska på magra råd”

http://www.svd.se/nyheter/idagsidan/barnunga/foraldrar-ilska-pa-magra-rad_3962285.svd

Nu har man fått fart på debatten i Kramfors, namninsamlig har gett nära 2000 underskrifter och i går var det möte med ansvariga politiker för att överlämna listorna. Även en debattartikel kom i tidningen och nu rullar det på.

Livsmedelsverket tappas förtroende när fettskräcken avtar

KOSTRÅD

■ Livsmedelsverket tappas allt mer förtroende bland svenskarna. I en nyligen genomförd studie visar resultatet följande: "Litar du på Livsmedelsverkets kostråd?" Ja, 19,3 och Nej, 80,7 procent. Trots detta insisterar Livsmedelsverket på att vi måste lita på deras gamla fettsnåla kostråd.

Dessa råd följer landets kostchefer runt om i landet, trots föräldrars protester. Kostchefernas egen förening Kost och Näring stöds av näringslivet. Detta går att läsa på föreningens egen hemsida www.kostochnaring.se, där man längst ned kan läsa: Arla, Familjen Dafgård, Findus, Lantmännen, Procordia, Scan samt Unilever (margarinindustrin). Att barnen serveras margarin, lättprodukter och halvfabrikat i förskola/skola är därmed lätt att förstå och kostdiktaturen har blivit en verklighet över praktiskt taget hela Sverige.

Trots Livsmedelsverkets råd har trenden börjat vända. Skräcken för fett och



Vilket ansvar tar politiker och kostcheferna, för att man tillämpar ifrågasatta kostråd, som inte nödvändigtvis måste följas? frågar sig insändarskribenterna.

Även de medicinska professorerna Göran Berglund, Birgitta Sandvik, Johans Frostegård, Tore Scherstén, Lars Werkö samt Martin Ingvar. Den sistnämnde som nyligen har utkommit med boken "Hjärnkoll på vikten" instämmer.

Konsumentföreningen, Sveriges konsumenter i samverkan har sammanställt en kalkyl som visar på de ekonomiska vinster som kommunerna kan göra genom att seryera energi i form av naturligt fett och helprodukter. I kalkylen framgår att kommunerna slösar bort 1,5 milj kr/per år för 10 000 elever, om de enbart serverar lättmargariner och lättmjölk.

Tre tungt vägande skäl:

1. **Kostnad:** Lättmargarin och lättmjölk ger 25 procent mindre energi än smör och helmjölk. Det blir därför 25 procent dyrare med margarin och lättmjölk räknat på energin det innehåller. Barn behöver energi!
2. **Hälsa:** Smör är övertygande ur hälsosynpunkt. Varning för margariner, som är hårt kemiskt processade mättade fetter (palmolja) samt växtoljor med höga halter av Omega-6 fettsyror.
3. **Miljö:** Smör framställs av naturliga produkter från betande kor som i sin tur håller landskapet öppet. Palmolja till margarintillverkning importeras från tropikerna. Skövling av regnskogar är ett globalt problem.

Vilket ansvar tar politiker och kostcheferna, för att man tillämpar ifrågasatta kostråd, som inte nödvändigtvis måste följas?

FOTO: SCANPIX

ANN-CHRISTIN TJERNSTRÖM
ASA JERNSTRÖM

Här kan du läsa texten i "klartext"

<http://nara.allehanda.se/nara.asp?ArtId=15153>

Tidigare har vi publicerat en kalkyl som visar att för 10 000 elever sparar kommunen 1,5 miljoner per år bara genom att byta lättmargarin till Bregott och lättmjölk till standardmjölk.

http://www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/livsmedel/matdebatt/kalkyl_skolmat.pdf

Nytt idag är att relationerna fett och socker i mjölken är också intressant. I strävan att dra ner på barnens konsumtion av socker och sockerkedjor ska man veta att lättmjölken innehåller 5 g socker per 100 ml (ett glas är ungefär 180 ml) och innehåller bara 0,5 g fett per 100 ml. Byt ut mot standardmjölk och relationen blir 3 g fett på samma mängd socker, alltså en 6-faldig förbättring i relationen. Här finns hela kalkylen:

Produkt	%	Fett	Sockerart	Protein	Energi	Socket/energi	Energi från socker	Energi från fett
Gammeldags		3,8-4,5	5,00	3,30	70,00	0,071	20	36
Standardmjölk	3	3,00	5,00	3,30	60,00	0,083	20	27
Mellanmjölk	1,5	1,50	5,00	3,40	45,00	0,111	20	13,5
Lättmjölk	0,5	0,50	5,00	3,40	40,00	0,125	20	4,5
Minimjmölk	0,1	0,10	5,00	3,40	35,00	0,143	20	0,9
Grädde	40	40,00	3,00	2,00	360,00	0,008	12	360
Coca Cola	0	0,00	9,00		36,00	0,25		
Lättmjölken ökar sockerintaget med 50% mot vid användning av standardmjölk								
Energin är viktigaste måttet på produkten = hur länge man håller sig mätt								
Måttet på socker/energi anger hur hög sockerbelastning blir räknad på energin, lägst siffra är bäst								
Måttet på energi från fett är direkt relaterat till mättnadstid, höst är bäst								

Ska barnen dra ner på Coca Cola bör de också dra ner på lättmjölken, 9 mot 5 g socker per 100 ml.

Alla dokumenten om skolmaten hittar du här:

<http://www.konsumentensamverkan.se/skolmaten.htm>

Har du inte skrivit under namninsamlingen redan så gör det:

<http://www.namninsamling.se/index.php?sid=2&nid=2818>

Debatten mellan de två lägren om de mättade naturliga fetternas fördel mot de officiella råden att äta mera fleromättade fetter är frenetisk. De mättade animaliska fetterna får mer och mer stöd i senare forskning, läs mer här:

<http://www.konsumentensamverkan.se/11verk/kampanj/livsmedel/fettdebatt/matfettidx.htm>

KÖTTSKANDALERNA

Det började just inför Julen, väl tajmat inför skinkdags. Sen har de rullat på.

Valde att lägga ut några avsnitt på Bengt nya blogg:

<http://bengtingerstav.wordpress.com/2009/11/26/grisig-matproduktion/>

för att kunna vara lite mer frispråkig.

När nu boken "Monsterbiffen på din tallrik" kom här i januari blev det riktigt väsen. Håller just på att läsa boken. Den handlar om en mängd missförhållanden på djursidan.

Sådana missförhållanden kommer inte fram om inte någon skriver eller filmar. Trots det går jordbruksministern Eskil Erlandsson ut och lägger bördan på oss konsumenter genom att kräva att "konsumenterna måste ställa hårdare krav".

http://www.svd.se/nyheter/inrikes/krav-pa-battre-kontroll-av-kott_4138711.svd

La ut det omgående på bloggen:

Köttbranschen verkar RUTTEN

<http://bengtingerstav.wordpress.com/2010/01/18/kottbranschen-verkar-rutten/>

Felet ligger i köttbranschen, hos vissa bönder, slakterier och oklara krav från handeln. Man vet ju sedan tidigare att vi konsumenter inte vill ha inblandning av Belgisk blå i den svenska köttproduktionen, så det är ju ingen nyhet. Mitt blogginlägg kom ju snabbt ut och publicerades i Lantbruk, böndernas tidning, så nu är kravet ställt. Lev upp till det nu hela kedjan!

Detta nummer av KONSUMENT-NYCKELN skulle ha ett fokus på hälsan. Men inte i ett traditionellt perspektiv utan i ett globalt och totalt perspektiv. Vi oroas alla av några stora frågor:

Hälsoläget individuellt och globalt Ekonomi – omvärld och privat Befolkningsökningen i världen Miljön/Klimatet

Alla dessa faktorer hänger ihop och berör ofantliga summor som vi måste hantera. Alla har vi läst vad hälsolagstiftningen i USA kommer att kosta. Här hemma hör vi det också – både vården och sjukvården kommer att dra ofantliga kostnader. Vem ska orka bära dessa kostnader? Vi kan nu inte välja ett av problemen utan måste hantera dem tillsammans. Frågan är bara tidsmässigt, vilken katastrof kommer att sätt krokben först? Ska vi lägga alla resurser på klimatfrågorna, som kanske först efter 50 år blir riktigt allvarliga.

Jag sätter nog hälsofrågorna först och som mest akuta. Löser vi inte dem, kan vi inte lösa resten.

Alla är nog överens, utom vissa industrier, att vi snabbt måste begränsa konsumtionen av socker och sockerarter. Det är det som orsakar fetma och diabetes.

Effekterna är tydliga och vi kan mycket snabbt göra stora insatser här. Det andra stora området på hälsosidan är oenigheterna om fetterna, men vi kan inte vänta på de nya kostrekommendationerna. Vi får nog ta ansvaret själva, precis som Professor Stig Bengmark skriver i bifogade artikel längre ner, eller här.

<http://hd.se/ledare/2010/01/11/ansvaret-for-den-egna-halsan/>

Allt för många vittnar om hur mycket bättre de mår, massor av kilon som försvinner och kontrollen över diabetes fungerar så man kan sluta ta insulin, o s v. Så då får vi väl ta den risken, och inte vänta tills viss forskning kunnat visa de långsiktiga effekterna av att äta mera fett, negativa eller positiva. **Chansen att vi gör rätt är nog större än om vi ska pina vidare med lättmargariner och lättmjölk.**

Vi har därför velat visa på några viktiga frågor och enkla metoder. Vi ska börja i skolorna, våra barn måste få uppleva och delta i debatten och slippa fetman och diabetes. Kommunerna kommer att tjäna pengar på det, se kalkylerna i tidigare avsnitt om skolmaten. Dessutom kommer sjukvårdskostnaderna att sjunka snabbt.

Alltså är ”Folkupproret mot lättprodukterna i skolorna” viktigt.

<http://www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/livsmedel/matdebatt/natvark.htm>

Så, små insatser behöver vi göra och se så stora effekter det får. Med mera fett i kosten är det också lättare att ”KONSUmindre”, d v s äta mindre. Det är inte bara ”maten vi slänger” utan inte minst ”maten vi slänger i oss” som både är en hälsofråga, ekonomifråga och miljö/klimatfråga – både kemikalier, resurser, transporter och CO 2 utsläppen minskar.

MÅNDAG 11 JANUARI 2010

REDIGERING: TORBJÖRN PETTERSSON

DEBATT. Om inte kraftåtgärder sätts in, blir solidarisk vård åt alla snart en utopi, skriver Stig Bengmark, tidigare professor vid medicinska fakulteten i Lund, nu gästprofessor vid Londons universitet.

Ansvar för den egna hälsan

Larmrapporterna duggar numera tätt. Det gäller inte bara ”global warming” med alla dess problem, utan också, och kanske än mer, människors hälsa. Några exempel: En Londonbo dör varje timme i rökingsrelaterade sjukdomar. I USA har antalet registrerade alzheimersjuka ökat med 43 procent på fem år. I samma land har antalet registrerade fall av autism ökat 10 gånger på 15 år. 28 miljoner av Nordamerikas befolkning har diabetes, och antalet kommer att fördubblas inom 25 år. Antalet cancersjuka i världen ökar än snabbare och beräknas ha fördubblats till år 2020.

De ekonomiska konsekvenserna av denna utveckling är närmast svindlande. I USA kommer redan 2011 kostnaderna för sjukvård per individ och år slå igenom 10 000-dollarsvallen, och då utgöra cirka 40 procent av beräknad medelinkomst i landet. Idag kostar i USA till exempel diabetesvården 129 miljarder dollar (omkring 900 miljarder kronor), men den beräknas fördubblas till 2035.

Brittisk press rapporterade nyligen att det nationella hälsosystemets (NHS) kostnader för vård av alkoholrelaterade sjukdomar numera uppgår till 2,7 miljarder pund per år (31,5 miljarder kronor). Man konstaterade också att kostnaderna i Storbritannien för vård av överviktiga på bara fem år ökat 360 procent.

1880 utgjorde i Nordeuropa cancer, hjärt-kärlsjukdomar och lungsjukdomar cirka 20 procent av sjukdomspanoramata, nu är det ca 70. Cirka 50 procent av global sjukdom och 60 procent av global dödlighet orsakas av kroniska oftast livsstilsrelaterade sjukdomar, och varje år dör mer än 35 miljoner på jorden för tidigt av denna orsak.

Åtminstone 80 procent av våra sjukdomar och lågt räknat 50 procent av all cancer har sin rot i livsstilen, och är i princip förebyggbara.

Det är sedan länge känt att sjukdom anhopas till vissa individer och grupper (clusters), en individ, en familj, en yrkesgrupp, en socialgrupp och så vidare drabbas oftare än andra. Upprepade utredningar pekar på en cirka 60 procent ökad sjuklighet hos dem



Kostnaderna för vård av överviktiga i Storbritannien har på bara fem år ökat 360 procent.

Foto: SCANPIX

med låg utbildning och små inkomster, något som också drabbar deras barn. Alla partier har sjukvård på sitt program men inget tycks ha hälsa. Inte ens partier som säger sig företräda underprivilegierade grupper tycks vara märkbart engagerade i dessa frågor!

Hälsa är inte gratis, det kräver dagliga hälsobefrämjande insatser. Samhället måste engagera sig på ett helt annat sätt än vad som sker idag. Hälsoutbildning måste bli en viktig del i skolutbildningen. Men också andra grupper måste engageras, inte minst folkrörelserna, idrottsklubbar, kyrkor och pensionsnärorganisationer. Men viktigast av allt är att individen själv måste ta ansvar för sin egen hälsa. Utan det kan vården inte klara sina åtaganden!

Samhällets resurser är hårt ansträngda, och om inte kraftåtgärder sätts in blir solidarisk vård åt alla snart en utopi. Det är inte helt givet att den som missbrukar sin hälsa, alltid ska kunna påräkna ett obegränsat och villkorslöst stöd från samhället. I USA ser man en tilltagande ovilja hos dem som aktivt jobbar på sin hälsa att obegränsat ställa upp för dem som missbrukar den – och denna inställning är inte långt borta heller i Europa. Avsaknad av egna hälsofrämjande insatser från patienters sida frestar hårt på medkänsla och engagemang hos vårdens aktörer men också solidaritet från övriga medborgare/skattebetalare.

Stig Bengmark
professor
London–Höganäs

(texten kan läsas i länk här <http://hd.se/ledare/2010/01/11/ansvaret-for-den-egna-halsan/>)



Kom i form med Efter Tio

I TV 4 sändes i går i Efter 10 ett program som heter "Kom i form med Efter Tre" om tre personer som skall testa olika metoder, LCHF, ITRIM och Svenska Hälsocampen, för att gå ner i vikt. Omröstningen bland tittarna såg ut som ovan, där 79% trodde mest på LCHF. Vi får följa testen en längre tid här, för att se vilken metod som vinner.

Vilken metod tror du funkar bäst?

Metod	Procent
LCHF	78%
Svenska Hälsocampen	11%
Itrim	12%

Kom i form med Efter Tio

Efter Tio testar tre nya viktminskningsmetoder med hjälp av tre tittare. Under hela säsongen ska vi prova LCHF, Svenska Hälsocampen och Itrim.

- Så gick det förra säsongen

Vilken metod tror du funkar bäst?

LCHF
 Svenska Hälsocampen
 Itrim

Se resultat

Det här är viktiga saker för hela hälsoläget i Sverige. Det är det mest akuta vi står inför nu. Sjukvårdskostnaderna kommer annars att knäcka landet, innan vi eventuellt får uppleva klimatkatastrofen. Vi kan inte vänta på de nya kostråden, tror vi på att minska kolhydraterna och njuta av mera naturliga animaliska fetterna för att minska fetma, diabetes och mycket annat, ja då får vi ta saken i egna händer. Många har gjort det och mår mycket bättre. **Vi kan inte låta andra ta ansvaret för våra liv om expertisen är oenig. Det är mer bråttom.**

Se upp för ”vegetabiliskt fett”!

Alltmer omestrat fett cirkulerar, under det förförande namnet ”vegetabiliskt”. Att det rör sig om omestrade fetter behöver inte anges i innehållsförteckningen, däremot anges just ”vegetabiliskt fett eller olja” men nu kommer larm om att dessa fetter t o m höjer blodsockernivån. Läs direkt här från Dr Mercolas ”brev”.

<http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2009/03/05/Interesterified-Fat--Is-it-Worse-Than-Trans-Fat.aspx>

På vår hemsida under debatten om matfetterna kan du läsa mer eller sök i sökfunktionen på ordet ”omestrat”.

Läs om enkäten vi gjorde 2006 och kravet om korrekt märkning:

http://www.konsumentsamverkan.se/11verk/enkater/enkat_fett_resultat.htm

En angelägen utveckling är skolmaten, en fråga där vi skulle vinna på att forma lokala grupper och samarbeta! Är inte viktfrågan och hälsofrågan ett bra tema att börja med?

I avsnittet ”SKOLMATEN” på:

<http://www.konsumentsamverkan.se/skolmaten.htm>

finns förslag till material att sprida, samt förslag till listor för namninsamling att skriva ut och använda.

Passa också på att få med så många som möjligt som medlemmar och därmed aktiva i lokala grupper. Se erbjudandet om ”prova-på” medlemskap för 99:- för hela 2010.

<http://www.konsumentsamverkan.se/erbjudande/provapa99kr.pdf>



Många har frågat vad vi gör i CODEX-frågan. Här kommer en del material.

Codex är ett samarbete mellan FAO och WHO och är ett regelarbete som omfattar alla länder med uppgift att enas om livsmedelsstandarder, något som vi inte skulle kunna leva utan. Då vore världens handel med livsmedel rena kaoset. Inom EU samordnas alla EU-ländernas synpunkter så att EU har en röst för alla. Alltså en risk, om EU framför felaktiga synpunkter. Alla länders delegationer som närvarar har mer eller mindre samarbete med industrin. Se bara hur EFSA (EUs livsmedelsmyndighet är influerad (via [ILSI](#)) av industrin.)

<http://www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/glob/eu/ilsi.htm>

eller efter en sökning på hemsidan under NAVIGERA

<http://www.konsumentsamverkan.se/sokresultat.htm?cx=009599767691303606578%3A1gqgez0o&cof=FORID%3A11&sa=S%F6k&q=ILSI&siteurl=www.konsumentsamverkan.se%2F#938>

Vi från konsumentorganisationerna, som har rätt att delta, har inte tillräckliga resurser och vi har inte deltagit praktiskt sedan början av 2000-talet då vi hade duktigt folk som kunde ägna tid åt det. Även Consumers International har dragit ner på bevakningen p g a brist på resurser.

Codex är inget mer hot mot vår hälsa, än vad vi dagligen utsätts för från regeringar, myndigheter, EU, industrins lobby, FAO och WTO.

Så länge konsumenterna inte förses med resurser att delta i regelskapandet (inte ens världens samlade konsumenter i Consumers International) tappar vi bara farten och kraften på att kämpa emot allt möjligt. Bättre se till att konsumenterna blir informerade om vad de ska köpa för sitt eget bästa. Då kan även BECEL försvinna även om det följer regelverket. (se mina inlägg på bloggen, bl a detta: <http://bengtingerstam.wordpress.com/2010/01/17/alska-med-hjartat/>)

Mer om CODEX för den som vill få lite mer inblick kan läsas på vår hemsida: <http://www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/glob/codex/uppdato904.htm>

<http://www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/glob/codex/faktablad.htm>

Eller sök på CODEX på vår hemsida under "NAVIGERA"

CODEX via EU:

http://ec.europa.eu/food/international/organisations/codex_en.htm

D3 vitamin – mirakeltillskottet när solen står lågt!

Hej!

Du glömmet väl inte vitamin D i vintermörkret? På vintern är det extra viktigt att få i sig vitamin D från kosten eftersom solens strålar inte räcker till. Bra källor till vitamin D är bland annat fet fisk och magra mjölkprodukter som är berikade med vitaminet.

Läs mer



Klicka här och läs!

Med vänlig hälsning
Mjölkrämjandet

Från Mjölkrämjandet kom idag denna uppmaning

Läs vår granskning av D3 vitaminet, speciellt avsnittet "Var finns D-vitamin i kosten"
<http://www.konsumentsamverkan.se/konsumentnyckeln/09/D-vitamin.pdf>

Att man har berikat de fettsnåla mjölksorterna med D-vitamin är mera för att haka på trenden om lättprodukter och göra dem "lätt"-sålda, öka värdet så att säga. Drick fetare mjölk i stället och ät mera fet fisk och under mörka årstiden lämpligen ta tillskott.

Transforming Cultures: From Consumerism to Sustainability

World Watch Institute har just publicerat
State of the World 2010: Transforming Cultures
<http://www.worldwatch.org/sow10>

Läs i Miljöaktuellt en presentation:

<http://miljoaktuellt.idg.se/2.1845/1.284957/worldwatch-institute-darfor-ar-konsumtionshetsen-det-storsta-hotet>

Känns tongångarna igen? Vi kallar det KONSUmindre. Se bloggen:

<http://bengtingerstam.wordpress.com/2010/01/03/fran-konsumism-till-konsumindrism/>

2008-11-07 KONSUmindre för klimat och hälsa

<http://www.konsumentnsamverkan.se/11verk/kampanj/konsumentnyckeln/mindre.htm>

KÖKSSKOLAN en ren guldgruva nu när det börjar bli aktuellt att laga mera mat och veta mera om Säker Mat, med bra råvaror och utan onödiga tillsatser.

Du kanske såg avsnittet i TV2 "Landet Brunsås" i går onsdag. Om inte, missa inte repriserna. En av de medverkande i programmet, **Lotta Lundgren**, var med och producerade för några år sedan boken KÖKSSKOLAN i EU-projektet Säker Mat. Boken är tidlös men mer aktuell nu än tidigare. Köp en eller flera och ha som present. Kan beställas här

<http://www.konsumentnsamverkan.se/bestall/bestallindex.html>

men levereras från mig, då jag tagit över lagret under 2009. Boken kostar 150:- plus porto 48:-. Sätt in 198:- för varje bok på mitt plusgiro 55 64 49-7. Levereras med en bok per påse.

Vill du ha den skickad till någon annan så uppge tydligt mottagarens adress.

Boken är späckad med kunskap, alltså inte typ "matporr".

Utgivare Sveriges Konsumenter i Samverkan, Box 88, 577 22 Hultsfred – 0495-498 34