

LECHF

magasinet

SEPTEMBER · ÅRGÅNG 3 · PRIS: 65:- INKL MOMS

Hemma hos Karl Petters glada grisar i Värmland

- JEFF VOLEK: HJÄRNAN MÅR BÄST PÅ KETONER
- MARGARETA LUNDSTRÖM UNDERSÖKER KETONZONEN
- SKALDEMAN REDER UT REDNINGENS MYSTERIER

Lars-Evert förvandlades från förtidspensionär till kraftkarl



■ TOMMY RUNESSON
LAGAR MAT

■ SÖTNINGSMEDLEN
LEDER TILL OHÄLSA

INTERPRESS 2801-03
7 388280 106500
RETURVECKA V 48

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 2012 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** R

När LCHF-magasinet Margareta Lundström började skriva om ketonmätning och LCHF-kaffe på sin nystartade blogg, blev det liv i luckan. Redan första dagen fick Margareta 6000 besök. Det var välkommet, eftersom kunskap endast kan byggas genom att olika uppfattningar stöts och blöts. Om alla är överens avstannar kunskapsutvecklingen. I detta nummer ägnar vi ett temablock åt lågkolhydratkost, träning och ketoner. I temat skriver Margareta Lundström om hur den som inte tränar kan ha nytta av modellen. Vi har inte svar på alla frågor utan befinner oss på upptäcktsresa i ett nytt och spännande landskap.

Skaldeman har varit på fisketur i Norge med Lars-Evert Wilhelmsson. Lars-Evert var under många år svårt sjuk i diabetes och hjärtkärlsjukdom. Nu mår han bra, tack vare LCHF-kost.

I somras stod LCHF-magasinet värd för tredje upplagen av vår campinghelg i Säffle. Då passade vi på att besöka Ramstad

gårds KRAV-märkta grisuppfödning. Där finns 1000 grisar och Karl Petter Bergvall med familj. Besöket gav upphov till mycket starka känslor.

Ett gammalt slitet uttryck är att en bra karl reder sig själv. Uttrycket får en något oväntad tillämpning när Sten Sture Skaldeman beskriver sina ansträngningar att få till en mjölfri redning och hamnar rejält i klistret.

Vi har också glädjen att hälsa Tommy Runesson välkommen som matskribent och kock. Tommys enkla och raka matfilosofi hoppas vi ska falla våra läsare i smaken.

Sommaren 2012 var sannerligen ingen vädermässig höjdare. Den höst och vinter vi har framför oss lär inte bli bättre. Vi hoppas dock att detta nummer av LCHF-magasinet kan höja både temperaturen och humöret på dig...

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: Linus Höök/Jord på trynet

Omslagslayout: Birgitta Hallin Andersen

Omslagsbilden: Karl Petter Bergvall är, förutom TV-kändis, även ekologisk grisbonde på Ramstad gård i Värmland. Läs mer om familjen Bergvalls kloka filosofi om djurhållning och miljö på sid 12-15 i detta nummer..



16–18

Hjärnan mår bra på ketoner



12–15

Glada grisar på Karl-Petters gård

INNEHÅLL



19



21



29

Du äter bra på restaurang M5

Trendspaning...

Inledare...

Annikas ingress: Dessa eviga epidemiologiska studier

Läsarbrev...

LCHF-magasinets frågelåda

LCHF-magasinets campinghelg i Säffle

Hos Karl Petter på Ramstad gård – Glada grisar smakar bäst

Tema: Ketoner och fettdriven metabolism sid 16–20

Jeff Volek: – Hjärnan klarar sig bra på ketoner

Margareta Lundström: – Min nya kunskap om ketoner

Från förtidspensionär till kraftkarl

Vad har Martin Luther och Uffe Ravnskov gemensamt?

LCHF-magasinet reder ut och hamnar rejält i klistret

Nu lyser det guldgult i skogen!

I köket med Tommy Runesson

Biblioteket: En kul bok om magen

Kortnyheter på sluttampen

Toxisk epistel: Sötningsmedlens vara eller inte vara

2

3

4

6

7

8

10

12

16

19

21

24

26

28

29

32

33

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:

LARS-ERIK LITSFELDT
TOMMY RUNESSON

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