

# MAD FOR LIVET



## Nyhedsbrev Februar 2008

Kære sundhedsinteresserede,

Interessen for sund kost og levevis har aldrig været større. Det er dejligt at mærke, at flere og flere mennesker vælger at tage ansvar for deres egen sundhed ved at spise sundere og motionere mere. I dette nyhedsbrev får du bl.a. ny viden om soja, nyt om vitaminer og så selvfølgelig månedens opskrift.

Rigtig god februar. *Anette*

## So- ja, so-nej!

### Man har en viden, til man får en ny

Artikel til Tidselbladet af Anette Harbech Olesen og Lise Faurschou Hastrup

*Sojamælk, sojafløde, sojabønner, tofu, piller med sojakomponenter, sojaprotein i levnedsmiddelinindustrien, soja i dyrefoder og ikke mindst soja i sports-proteinpulver*

Produkter udvundet af sojabønner er populære. De anvendes til alt lige fra at give volumen til elendig industrimad, til fitnesspulver, der markedsføres som muskelopbyggende. Kosttilskud med enkeltkomponenter udvundet af sojabønner, sælges som hormonregulerende og kræfthæmmende midler. Den medicinske virkning baserer sig hovedsagelig på den teori, at asiatiske kvinder har væsentlig lavere forekomst af hormonrelaterede kræftformer end kvinder i vesten, fordi de spiser sojaprodukter. Ved nærmere eftersyn viser det sig imidlertid, at vi i vesten ofte får mere soja end i Asien, hyppigt i form af skjult sojaprotein i alverdens junkfood. Af elendig kvalitet og oftest gensplejset. I Asien bruger de primært de fermenterede sojaprodukter som miso, tempeh og tamari.

Tofu indgår som et beskedent supplement til en grøn og fiskerig kost, hvor sojamælk stort set ikke anvendes.

Tidligere gik vi som kostvejledere ind for økologiske sojaprodukter som et godt alternativ til mælkeprodukter. Nu er vi imidlertid stødt på en række nyere forskningsresultater, der påpeger, at der bør udvises forsigtighed i indtaget af soja, bl.a. fordi sojaprodukter har et stort indhold af naturlige planteøstrogen. Det kan være problematisk i relation til specielt hormonrelaterede kræftformer.

Det viser sig også, at ufermenterede sojaprodukter, som fx sojamælk og tofu indeholder stoffer, der kan hæmme fordøjelsesenzymer og dermed optagelsen af fx zink og B12. Mange vegetarer spiser dagligt sojaprodukter som kilde til de nødvendige proteiner. Det kan de roligt fortsætte med, men det er vigtigt ikke at overdrive indtaget. Vi er ikke ude på at fremmane hysterisk stemning eller kategorisk at fraråde et fødemiddel, fordi en undersøgelse peger i en bestemt retning. Men hvor der er tvivl, må tvivlen komme helbredet til gode.

Med den viden vi har i dag, er vores konklusion, at sojaprodukter skal indtages med omtanke og aldrig indtages i isolerede former som kosttilskud (som fx Genistein). Det handler - som altid - om at spise varieret - og ikke drikke litervis af sojamælk dagligt. Sojaprodukter må altid være af økologisk kvalitet; - det er den eneste måde at undgå genmodificerede organismer. I dag findes der heldigvis meget velsmagende mælkeerstatninger som fx ris - og mandelmælk. Har man en hormonrelateret kræftform, vil vi anbefale at erstatte sojamælk med ris - og mandelmælk og erstatte sojabaserede proteintilskud med risbaserede. For en sikkerheds skyld!

# MAD FOR LIVET



## Det vigtige B6 vitamin

Mange mennesker i den vestlige verden mangler B6 vitamin og nogle forskere hævder, at det ligefrem kan være vanskeligt at finde voksne, der har tilstrækkeligt med B6 vitamin i kroppen. De mener yderligere, at op mod 50% af alle gravide har for lave niveauer. Mange vil derfor kunne have glæde af et dagligt tilskud. B6 vitamin har stor betydning for mineralbalancen, det indgår i omdannelsen af de essentielle fedtsyrer til de hormonlignende eicosanoider og mennesker med stress, depression samt diabetikere og kvinder med hormonelle ubalancer har alle større behov for et dagligt tilskud. Evnen til at optage B6 vitamin fra kosten falder med årene, så ældre er ofte i større underskud end yngre. Mennesker med den såkaldte "Morton's fod", det er når nr. to tå er længere end storetåen, har stort set alle et genetisk større behov for B6 vitamin end andre mennesker. Husk altid at tage en blanding af de øvrige B-vitaminer, f.eks. i form af Total B fra Biorito, når du tager B6 vitamin tilskud.

## Tag på sundhedsrejse til Italien.....

Mine to dygtige kolleger Mette og Christina Stentoft arrangerer en skøn sundhedsrejse til Italien til maj. Deltagerne skal bo i den lille by San Pelagio beliggende i Norditaliens Carso område. Alle dagens måltider kreeres sammen af økologiske råvarer fra det lokale marked. Råvarerne hentes på det lokale marked. Der undervises i kostens store betydning for et langt liv i sundhed. For yderligere information kontakt [stentoft@gmail.com](mailto:stentoft@gmail.com)

## Din Optimale Vægt

Kursusforløb over 3 måneder med fokus på motivation, kost og motion.

Få krop og sind i balance og find din optimale vægt.

Ved

**Anette Harbech Olesen**  
forfatter, kostvejleder og foredragsholder  
&

**Dorthe Hansen Carlsen**  
skuespiller og tankefeltterapeut

**Start 24. februar 2008**  
i Århus.

**NY STARTDATO & 4 LEDIGE PLADSER!**

**Information & tilmelding**  
via

**[www.madforlivet.com](http://www.madforlivet.com)**

&

**[www.tankefeltterapi-aarhus.dk](http://www.tankefeltterapi-aarhus.dk)**

# MAD FOR LIVET



## Månedens opskrift:

### Grønkålssuppe

250 gr. frisk grønkål eller 150 gr. frossen  
2 løg  
500 gr. kartofler  
7 dl. grønsagsbouillon Morga eller Helios  
½ selleri  
2½ dl. Fløde eller sojafløde  
urtesalt og peber

Skyl grønkålen grundigt og fjern de groveste stilke. Skær kålen i mindre stykker. Skræl kartofler og løg, skær dem i mindre stykker og kog dem i bouillon i ca. 20 min. under låg. Tilsæt grønkål og lad det koge ind i ca. 10 min. Blend derefter suppen og tilsæt sojafløde samt selleri'en skåret i små bitte tern. Smag til sidst suppen til med urtesalt og peber.



Grønkål er sundt, sprængfyldt med vitaminer og mineraler og masser af fibre, der er godt for såvel immunforsvar som fordøjelse. Grønkål indeholder nogle plantenæringsstoffer (glukosinulater), der indirekte virker cancerhæmmende. Spis gerne grønkålen rå, finthakket i salater, i wokretter eller bare som tilbehør til maden.

### Min saftpresser....

Jeg har altid været fortalende for at blende frugt og bær, for ved at blende dem bevares fibrene. Det giver en langsommere blodsukkerpåvirkning end hvis de presses. Jeg blev dog overtalt til at gøre forsøget med en saftpresser og valget faldt på en Philips. Jeg må tilstå, at jeg er blevet ret vild med den. Vi blender nu smoothien med bær om morgenen og så inden aftensmaden står den på presset selleri, squash, gulerod, æble og persille og engang imellem ingefær eller andre skønne råvarer, som årstiden byder på. I skulle prøve det, det sikrer hele familien en ekstra god portion grøntsager.



### Tip en ven.....

Vil du hjælpe til med at udbrede kendskabet til betydningen af sund kost, så er du velkommen til at give en god ven et tip om denne hjemmeside og dette nyhedsbrev. Du må også meget gerne henvise til [www.madforlivet.com](http://www.madforlivet.com) fra din egen hjemmeside, hvis du har lyst til det, vil det være en stor hjælp i udbredelsen af det sunde budskab.