

# MAD FOR LIVET



## Nyhedsbrev Februar 2010

Kære sundhedsinteresserede,

Februar måned er over os med sne, slud og kulde. Men også med udsigt til længere og lysere dage lige om hjørnet. Måneden opfordrer til refleksion og opladende ro, derfor vil der i dette nyhedsbrev være et par boganmeldelser af nye og sunde bøger. De bedste ønsker til dig om en sund og reflekterende februar.

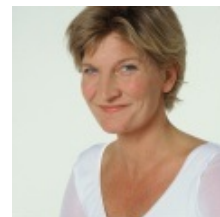
Mange hilsner Anette

## I denne udgave

- Kostråd og kommercielle interesser.
- Kemikalier i slik er mere skadeligt end sukker.
- Fødevareminister under pres pga. pesticidrester i frugt og grønt.
- Hormonkemi igen på dagsordenen i EU.
- Gode bøger til den kolde tid.
- Foredrag på Højbjerg bibliotek (i Århus).
- Månedens fødevarer; Søde kartofler.
- Opskrifter.



## Lidt information



Hej. Tak fordi du abonnerer på mit nyhedsbrev. Jeg udsender det én gang om måneden og tilstræber at gøre det så aktuelt som muligt med oplysninger om ny forskning, tips og sunde retter. Rigtig god læselyst.

Mvh Anette.

## Kostråd og kommercielle interesser

Siden nedlæggelsen af det uvildige, statslige Motions- og Ernæringsråd har rådgivningen af sund kost til danskerne påhvilet Fødevarestyrelsen. Denne nye udfordring har Fødevarestyrelsen mildt sagt haft vanskeligt ved at håndtere. I deres søgen efter budskaber, der vil kunne afføde respekt og lydhørhed blandt danskerne, har styrelsen på det seneste allieret sig med industrien og private organisationer. Det har resulteret i kampagner om bl.a. fuldkorn og kartofler. Vi danskere har derfor kunnet opleve den bizarre situation, at en statslig styrelse pludselig promoverer Hattings prefabrikerede boller og fryseposer med skivede, oliebehandlede kartofler, som sunde fødevarer. En efter min mening overordentlig alternativ tilgang til formidling af offentlig sundhedsrådgivning. Også en trist udvikling, for hvad er fokus i sådanne kampagner? Er det danskernes sundhed eller er det måske i bund og grund industriens bundlinie? Et sådant spørgsmål burde efter min mening slet ikke skulle stilles, vi burde kunne stole på, at den rådgivning vi som skatteydere betaler for, er uafhængig af industrielle og monetære interesser. Jo før vi får genetableret en uvildig offentlig rådgivningsinstans og et større

uvildigt forskningsbudget indenfor fødevarer og sundhed her i Danmark, jo bedre. Andet er vi som danskere ikke tjent med.

Hvad mener du? Giv din holdning til kende som [kommentar på min blog](#).

---

## Kemikalier i slik er mere skadeligt end sukker

En statusrapport fra Fødevareministeriet, baseret på en række videnskabelige undersøgelser omkring børns adfærd i relation til indtag af sukker og kemiske stoffer, påviser en klar sammenhæng mellem adfærdsforstyrrelser hos børn og indtag af bestemte farvestoffer og konserveringsmidler.

Hyperaktivitet, koncentrationsbesvær og også fedme blandt børn kædes således sammen med azofarvestofferne:

E110 gul, E122 rød, E124 rød, E129 rød-orange samt de almene farvestoffer E104 og E102.

Farvestofferne findes ofte i slik, is, chips og sodavand. De er desværre fuldt tilladte at anvende i Danmark, men findes ikke i økologiske produkter. Det er endnu en god grund til altid at vælge økologiske fødevarer. Forskerne vurderer, at disse stoffer er mere skadelige for børn at indtage end sukker, og i England, hvor størstedelen af forskningen er foregået, anbefaler myndighederne nu forældre ikke at give deres børn fødevarer med farvestoffer i.



---

## Fødevareminister under pres pga. pesticidrester i frugt og grønt

Børsen Fødevarer-Sundhed opfordrer i en artikel d. 28.01.10 til, at Fødevareministeren griber ind overfor det stigende indhold af pesticidrester i dansk og udenlandsk frugt og grønt. En ny rapport fra Fødevarestyrelsen påviser nemlig pesticidrester i 48 % af det konventionelle frugt og grønt, der sælges i Danmark. Mange af de fundne giftstoffer er end ikke godkendt, så i takt med at vi danskere følger Fødevarestyrelsen kostråd om at "spise 6 om dagen" indtager vi altså flere og flere giftstoffer, medmindre vi spiser økologisk. Vi får i gennemsnit 83 mikrogram pesticidrester dagligt. Udenlandsk frugt og grønt indeholder stadig flest pesticidrester, men indholdet i dansk frugt og grønt er stærkt stigende. Til trods for en aftale fra 2004 med landbruget om en gradvis nedbringelse af brugen af pesticider er det gået lige præcis den modsatte vej. SF's fødevareordfører Pia Olsen Dyhr kalder nu ministeren i samråd og kræver større indsats og kontrol på området med henblik på en nødvendig nedbringelse af niveauerne.

---

## Hormonkemi igen på dagsordenen i EU

Der er tilsyneladende langt om længe flertal for en stramning af kemikalielovgivningen indenfor EU. Miljøminister Troels Lund Poulsen oplyser, at mange europæiske miljøministre nu bakker op om en strammere lovgivning, idet den nuværende europæiske kemikalielovgivning ikke tager højde for begrebet cocktaileffekt. En cocktaileffekt opstår, når et menneske bliver udsat for mere end et kemisk stof på samme tid. Her kan effekten af et kemisk stof kombineret med et andet, i visse tilfælde udløse en op til 100 x kraftigere reaktion. Det kan for mange være fatalt, specielt gravide kan uforvarende udsætte deres fostre for endog meget store påvirkninger, men vi er alle udsatte, da dette område slet ikke er undersøgt til bunds. Cocktaileffekten fra kemiske stoffer i shampoo og cremer menes sammen

med pesticider og anden hormonkemi fra frugt, grønt, kød og mælkeprodukter at kunne påvirke fertiliteten, at kunne fremskynde pigers pubertetsalder, at kunne påvirke fostre og at have betydning i relation til hormonrelaterede kræftformer. Så det kan efter min mening næsten ikke gå hurtigt nok med en ny lovgivning, der tilgodeser forbruger interesser frem for industrielle.

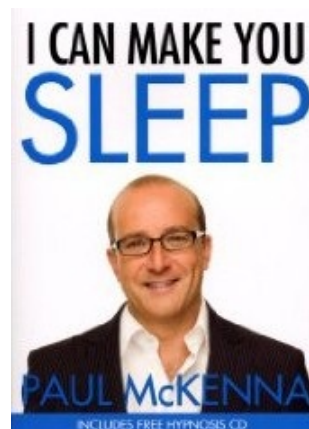
## Gode bøger til den kolde tid

Maria Cuculizas bog **"Green Make Over"** er en øjenåbner og en gennemført gennemgang af, hvor og hvordan vi dagligt udsættes for kemiske påvirkninger, i en grad som de færreste af os er bevidste om. Bogen fremstår uden "frelsthed", men gennemgår derimod sagligt, nøgternt og veldokumenteret skridt for skridt hvordan disse stoffer kan påvirke vores sundhed, vort miljø og vor planet. Maria Cuculiza har gjort et kæmpe stykke arbejde og bogen er gennemført ned til mindste detalje. Den er trykt miljøvenligt på bæredygtigt papir, hvor der i fremstillingen ikke er anvendt syrer, alkalier eller blegemidler, og så er der ikke fældet et eneste træ til produktion af bogen. Det kan vi lære noget af, for både du og jeg kan medvirke til at ændre de dystre udsigter ved bevidst at prioritere kvalitet og bæredygtighed i alle vore valg. Det er du og jeg der kan påvirke landbruget til mindre anvendelse af pesticider og anden kemi, ved at købe det økologiske. Vi kan påvirke industrien ved bl.a. at vælge kemien fra i parfumeartikler, shampooer og cremer og vi kan gøre en forskel ved at tænke på miljø og energiforbrug i dagligdagen. Bogen giver dig redskaber til større bevidsthed i stort set alle spørgsmål lige fra valg af køkkengrej til køb af sportstøj og mad. Den kan i den grad anbefales, og burde efter min mening indgå som pensum på alle landets skoler, ligge i alle danske hjem som uundværligt opslagsværk og ikke mindst ligge fremme på alle landets virksomheder til gratis udlån og efterlevelse.

**"Green Make Over"** kan [købes her](#) for 249,- (Saxo.com).

Det er velkendt, at mange mennesker har søvnproblemer og dermed en nedsat livskvalitet. Dette emne tager Paul McKenna fat på i sin bog **"I can make you sleep"**. Bogens tilgang er, at du bl.a. via din tankegang og adfærd kan påvirke dit søvnmønster. Han foreslår mange redskaber, så der er rig mulighed for at finde en tilgang der passer til dig, men selvhypnose og tankefeltsterapi er de dominerende. Bogen henvender sig bredt, den er let at læse og gå til, og den indeholder også en hypnose cd, der kan få dig til at sove. Lad være med at høre den i bilen, for den virker meget godt, kan jeg fortælle. En let tilgængelig selvhjælpsbog, hvis du har problemer med at sove.

**"I can make you sleep"** kan [købes her](#) for 129,- (Saxo.com) eller [fra England her](#) for 50 kroner (Amazon.co.uk).



## Foredrag på Højbjerg bibliotek (i Århus)

Torsdag d. 4. marts besøger jeg Højbjerg Bibliotek med foredraget "Mad der gør dig glad". Her kan du få redskaber til et gladere liv, for den mad du vælger kan påvirke dine tanker, dit humør og også din hukommelse? Foredraget vil være krydret med masser af historier og eksempler fra dagligdagen til hvordan du kan berige dit liv – uden ekstra stress. Gratis billetter kan afhentes eller bestilles ved henvendelse til biblioteket.

## Månedens Fødevarer; Søde kartofler



Søde kartofler er en af de ældste grøntsager vi kender til, og der findes næsten 400 forskellige sorter af denne næringsrige rodgrøntsag. De fleste søde kartofler, der sælges herhjemme er orange i kødet, men de kan fås i et stort farvespænd lige fra gule til røde og lilla. De er meget næringsrige, rige på kostfibre, vitaminer og mineraler, men har også vist sig at have en blodsukkerstabiliserende virkning. De giver en god og hurtig mæthedfølelse, er meget basedannende og så smager de rigtig godt.

### Søde kartofler med bredbladet persille

Søde kartofler

Bredbladet persille

Ekstra jomfru Olivenolie

Himalaya eller Læsø salt samt friskkværnet peber

Skræl og skær kartoflerne i mindre firkantede stykker. Skyl og hak persillen groft. Læg begge dele i et ildfast fad og krydr med salt og peber. Bag ved 200 grader i 25 minutter. Tag de bagte kartofler ud og lad dem køle lidt af. Vend lidt god olivenolie i inden servering. Passer til alt såvel, fisk som grønt og kød.

### Nemme bagte, søde kartofler

Rengør kartoflerne og halver dem. Læg de halve kartofler (med skræl) på en bageplade, pensl med olivenolie og krydr med salt og peber. Bag i ovnen i 20 min. ved 200 grader og server som tilbehør til enten humus, fisk eller kød.

### Grøntsagsjuice med sød kartoffel

1 sød kartoffel

2 små rødbeder eller 1 stor

2 gulerødder

Lidt selleri eller blegselleri

½ agurk

1-2 æbler

Et stykke frisk ingefær

½ citron med skræl (kun hvis økologisk)

Rengør grøntsagerne og pres dem igennem juicemaskinen. Kør ingefær, citron og æble igennem til sidst.

Rør rundt og drik omgående. En fantastisk nærende og basedannende drik.

*Ønsker dig en fortsat god og sund februar*

*Anette*

[Frameld dig denne e-mail-liste](#)