

MAD FOR LIVET



Nyhedsbrev Juni 2008

Sommerferien står for døren, solen skinner, de unge går til eksamen. Vi er klar til sommerens komme, fulde af gå-på mod og optimisme. Denne måneds nyhedsbrev omhandler min kommentar til sundhedsdebatten, lidt om økologiske æbler kontra danske ikke-økologiske æbler samt selvfølgelig månedens fødevarer, der i denne måned er kartoffelen. De nye kartofler venter jo lige om hjørnet. I juli måned holder vi ferie, så næste nyhedsbrev kommer først til august. Rigtig god sommer og god læselyst *Anette*

Sundhedsdebatten

Vi almindelige danskere har ikke længere tillid til de officielle kostanbefalinger, der hverken er opdaterede eller uafhængige af industrielle interesser!

Hvordan kan det være, at det i Danmark ikke er tilladt at lytte til vores egne erfaringer? Hvad er det der gør, at det offentlige skal have patent på at fortælle os, hvad der er godt for os at spise, og hvad der ikke er? Sundhedsdebatten raser, skal vi danskere have lov til at droppe mælken og det hvide brød eller skal vi ikke?

Det offentlige Sundheds Danmark svarer igen på befolkningens ulydighed ved at nedlægge det eneste uvildige offentlige rådgivningsorgan, "Motions- og Ernæringsrådet", denne beslutning blev truffet d. 12. juni. Fra officiel side er der nu Sundhedsstyrelsen og Institut for Human Ernæring tilbage til at rådgive befolkningen om sund kost. De kan til en start konstatere, at befolkningens tillid og respekt for dem kan ligge på et meget lille sted. Flere og flere danskere oplever nemlig, at en sundere kost uden mælk, sukker og hvidt brød giver dem en bedre livskvalitet.

Mange familier har i stedet indført mere frugt og grønt, gode olier, fisk og brød bagt af fuldkornsmel. Og det bekommer øjensynligt de fleste vel.

Sundhedsstyrelsen og Institut for Human Ernæring må erkende, at de er blevet overhalet indenom af en folkebevægelse mod de officielle kostråd.

Vi har fået at vide fra officiel side, at vi roligt kunne spise sukker, at det var fedtet vi skulle passe på. Det har haft katastrofale følger for folkesundheden. Vi har fået oplyst, at det var godt for knoglesundheden at drikke komælk. Det findes der intet videnskabeligt belæg for, og mange føler, at de har det bedre ved ikke at drikke komælk. Brødet har industrien fået ødelagt, så det virker som sukker i kroppen og er blottet for næring.



De officielle kostråd har i mange år været styret af industrielle interesser, og netop som landbrugsland er der mange penge i at anbefale folk at spise masser af brød og drikke mælk til. De offentlige organer har været præget af læger, der ofte har modtaget store forskningssummer fra en industri, der kan have en interesse i at netop deres produkter anbefales. Har en sådan interesse-sammenblanding noget som helst med fremme af folkesundheden at gøre?

Efter min mening – nej! – og vi skal i dag mere end nogensinde passe på, at det ikke til stadighed er de monetære interesser, der får lov at være fremherskende i rådgivningen omkring sundhed. Det skal til hver en tid være

MAD FOR LIVET



omsorgen for den enkeltes sundhed, der er grundlaget. Derfor er nedlæggelsen af Motions- og Ernæringsrådet et fatalt skridt i den forkerte retning, som desværre har medført en optrapning af den indædte kamp, der udspiller sig om retten til at rådgive om, hvad der er sund mad for den enkelte.

Der har løbende gennem de seneste år været publiceret en række udenlandske studier, der har vist, at sukker er sundhedsskadeligt, at vi skal holde igen med det raffinerede hvide brød og som har sat spørgsmålstegn ved mælksens rolle i relation til sundheden. Disse undersøgelser har, trods adskillige opfordringer, ikke ført til, at vi her i Danmark enten har taget stilling til eller undersøgt forholdene omkring mælk og hvidt brøds indflydelse på sundheden yderligere – nej, tværtimod fortsætter man ufortrødent med de velkendte officielle kost- og mælke-anbefalinger.

Det er selvfølgelig også problematisk at få industrien til at lave kritisk forskning på deres egne produkter. Og det er vel i virkeligheden det reelle dilemma; at vi i Danmark har så høj en grad af industrielt betalt forskning indenfor ernæring.

Uvildighed er derfor nøgleordet når vi skal tale om retten til at forske og rådgive indenfor ernæringsområdet, og vi har i Danmark et desperat behov for netop dette. Vi må som forbrugere og skatteydere som et minimum kunne forlange uvildighed!

Vi må så i mellemtiden, nu da uvildigheden ikke er fremherskende, bede om respekt og forståelse for, at vi tager skeen i egen hånd, og også selv er i stand til at føle og mærke, hvad der er bedst for os at spise, for indtil nu har de råd vi har fået fra officiel side ikke været befordrende for vores sundhed.

Se evt. "Debatten" fra DR2 netop om samme emne; <http://www.dr.dk/dr2/debatten>

Økologiske udenlandske æbler kontra danske ikke-økologiske æbler??

I Jyllands Posten d. 14. maj kunne vi læse på forsiden af "Forbrug", at danske økologiske æbleavlere har det svært. Desværre kom avisen til at skrive, at det faktisk kan være bedre at købe danske ikke-økologiske æbler end økologiske udenlandske æbler. Efter min mening noget af en misforståelse, og så lige midt for forsiden! Hvad handler det så om?



Danmark har en national særregel, hvor vi ikke bruger kobbersulfat i æbledyrkingen.

Udenlandske æbler er sprøjtet med kobbersulfat, der må anvendes i dyrkingen af såvel konventionelle som økologiske æbler. Disse økologiske udenlandske æbler sælges i forretningerne med dansk Ø-mærke, hvilket kan forekomme besynderligt. Det er som forbruger noget nær umuligt at gennemskue. Og det er ikke fair overfor de danske avlere. MEN, det betyder ikke, at de ikke-økologiske danske æbler ikke er sprøjtede. En dansk konventionel æbleplantage sprøjtede sidste år ca. 24 gange med stoffer, der er af en helt anden og skadelig kaliber end kobber.

Udenlandske æbler sprøjtes ofte endnu mere, så derfor er det væsentligt at slå fast, at økologiske æbler, uanset om de kommer fra Danmark eller udlandet ikke er sprøjtede og derfor altid vil være det absolut bedste valg. Sæt roligt tænderne i et økologisk dansk æble, så undgår du kobbersulfat og støtter samtidig de danske økoavlere.

MAD FOR LIVET



Månedens fødevarer: Kartoffler

Nye kartofler uhhmm... Vi glæder os her i familien hvert år til høsten af nye kartofler, og nyder dem i fulde drag. Kartofflen er en stivelseholdig og velsmagende stængelknold, men også en udsældt fødevarer. Kartoffler er blevet ligestillet med de hvide brød i sundhedsdebatten, primært på grund af deres høje stivelsesindhold og dermed mulige kraftige blodsukkerpåvirkning.



Der er dog stor forskel på at spise nye, faste kartofler eller gamle og melede. Kartoffler kan inddeles i de faste, nye kartofler og de gamle og melede. Der er forskel på de to typers indvirkning på blodsukkeret. De faste har stort væskeindhold og kun lidt stivelse og påvirker derfor blodsukkeret i langt mindre grad end de ældre og melede kartofler, der til gengæld indeholder mere stivelse. Et andet aspekt er tilberedningen. Kombinationen af stivelse og dårligt fedt, som f.eks. friturestegning af kartofler, er uheldig. De stivelseholdige kartofler suger meget fedt, og ved friturestegning er det fedt af meget ringe kvalitet. Det er usundt, ligesom brasede kartofler, røsti og kartoffelmos ikke er sunde hverdagsretter, uanset fedtstoffernes beskaffenhed. Derimod er kombinationen af nye, faste kartofler, fisk, grønsager og en god krydderurtepesto med olivenolie en sund og god kombination af fødevarer. Så nyd blot de nye skønne kartofler, men vær her, ligesom i alle andre af livets forhold – **kvalitetsbevidst!**

Holdbarhed og opbevaring af kartofler:

2-3 uger et køligt, mørkt sted. Uegnede til nedkøling i køleskab og frysning. Blicher grønne og giftige hvis de udsættes for lys. Rådner hvis de opbevares sammen med løg.

Månedens opskrifter:

Kartoffelsalat med jordbær/chili dressing:

Kogte, nye kartofler
Friske eller frosne jordbær
Frisk finthakket chili
Læsø eller Himalaya salt
friskkværnet peber
Ekstra jomfruolivenolie
Purer jordbær, chili, salt, peber og olivenolie og hæld det over kartoflerne. Kan spises lune eller afkølede.

Kartoffelsalat med asparges og radiser

Nye danske kartofler, kogte og afkølede
1 bundt grønne asparges
1 bundt radiser
1 rødløg
Persille
Dressing:
4 spsk. ekstra jomfru olivenolie
1 spsk. Balsamico eddike
2 spsk. saft samt skræl fra 1 usprøjtet citron
Læsø eller Himalaya salt og
frisk kværnet peber



MAD FOR LIVET



Til lykke til de mange nye kostvejledere fra Sundhedsalliancen!

Så har Sundhedsalliancens dygtige, nye kostvejledere bestået eksamen med bravour og meget flotte karakterer.



Det er en stor fornøjelse at få så mange dygtige og kompetente kolleger, og jeg ønsker Jer rigtig megen lykke til i Jeres fremtidige jobs indenfor sundhedssektoren. Dejligt at så mange af Jer allerede har fundet gode jobs, og det er gode og vigtige opgaver der venter Jer.

Vil du være kostvejleder?



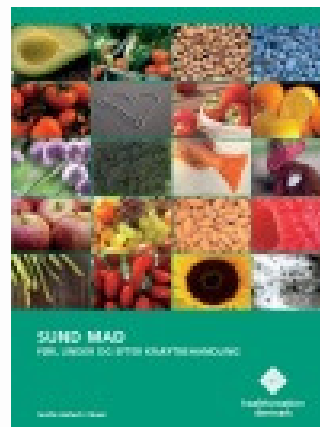
SUSVANG
KOSTVEJLEDER, UNDERVISER

TLF 28 28 17 97
SUS@KOSU.DK

PRIVAT
SKOLEGADE 17
6670 HOLSTED

KOST- OG SUNDHEDSCENTRET
C/O SKOLEGADE 17, 6670 HOLSTED
WWW.KOSU.DK

Har du en drøm om at blive kostvejleder, så åbner Danmarks bedste kostvejlederskole i Vejle til efteråret. Undervisningen er på højt fagligt niveau og såvel skole som de tilknyttede lærere er 100% uvildige. Der undervises i biokemi, anatomi og fysiologi på forskolen og uddannelsen indenfor ernæring er forskningsbaseret og bygger på principperne fra IFM - Institute for Functional Medicine. Der vil blive afholdt informationsmøde i nærmeste fremtid - læs mere på www.kosu.dk eller kontakt Sus Vang på tlf. 28281797.



NY BOG!

"Sund mad før, under og efter kræftbehandling"

Min nye bog udkommer officielt 11. august 2008. Der vil dog være mulighed for at erhverve bogen ved forudbestilling til levering allerede først i juni. Henvendelse til udgiveren Health Creation, Danmark på info@healthcreation.dk,

Bogen kan anvendes af alle, også forebyggende, den indeholder beskrivelser af alle de mest kræfthæmmende fødevarer, masser af opskrifter samt i afsnittet "Hårde Tider" forslag til optimal næring under cancerbehandling. Der er desuden et afsnit om "Afgiftning" til de der måtte have ønske herom efter endt behandling.

Bogen er smukt gennemillustreret, er på 228 sider og koster 199,-.

Rigtig god sommer til Jer alle *Anette*