

# MAD FOR LIVET



## Nyhedsbrev Maj 2010

Kære sundhedsinteresserede,

Foråret er over os og på denne fantastiske tid på året kan vi svælge i friske asparges. Det handler denne måneds nyhedsbrev bl.a. om. Fisk er også et tema i denne måned og I vil kunne læse om hvad det er vigtigt at være opmærksom på, når vi køber, spiser og tilbereder fisk, for fisk er desværre ikke bare fisk. Vand er livsnødvendigt for os mennesker. Læs hvor meget godt vand gør for os og så er der også lige en kommentar til den verserende debat i dagspressen om kosttilskud og vitaminer og mineraler. Rigtig god læselyst.

## I denne udgave

- Fisk er ikke bare fisk
- Vand er godt
- Vil du vide mere om fedt?
- Læseværdig bog
- Nødvendig kommentar i vitamindebatten
- Middelhavskost beskytter hjernen
- Månedens fødevarer; Asparges
- Opskrifter - Asparges med cremet dressing og økologisk ørred
- Lækkert og sundt mellemmåltid



## Fisk er ikke bare fisk

De fleste er bekendt med, at den stigende forurening af vores verdenshave nødvendiggør en høj grad af kvalitetsbevidsthed ved indkøb af fisk. Vi skal nemlig gå i en stor bue udenom de store rovfisk som bl.a. tun, helleflynder, olieflask, gedde, aborre, havtaske, torsk og sandart, da de store fisk gennem deres forholdsvist lange liv ophober store koncentrationer af dioxiner, pesticider, PCB'er og kviksølv, verdens giftigste tungmetal. Specielt kvinder, børn og gravide er udsatte for skadevirkninger af disse stoffer, og derfor fraråder Fødevarestyrelsen da også på deres hjemmeside, gravide og børn at indtage disse fisk i for store mængder. Laks fra Østersøen er ligeledes på listen over fisk vi helst skal undgå på grund af et højt indhold af dioxiner.

Fisk kunne ellers være en sund spise. Fisk indeholder de livsvigtige, langkædede omega 3 fedtsyrer, som de fleste danskere godt kunne spise mere af hver dag. Man kunne derfor synes, at fiskeindustrien med fordel markedsføringsmæssigt ville kunne slå på økologisk opdræt, således forbrugeren sikres rene fisk med et højt indhold af omega 3 fedtsyrer, som de således trygt kunne spise. Der er da også

## 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.

enkelte gode tiltag fremme, og vi kan foreløbigt købe økologiske ørreder og økologiske laks her i Danmark. Men, den traditionelle fiskeindustri her i Danmark har åbenbart valgt en helt anden linie. Stik imod sund fornuft har det nu vist sig, at en række fiskevirksomheder har farvet røget laks med nitrit. Nitrit er dokumenteret kræftfremkaldende. Fantasien kender åbenbart ingen grænser, og samvittigheden synes ikke eksisterende, når det gælder den danske fødevarerindustriens bestræbelser på at øge egen profit. Det er ikke let at være forbruger og slet ikke i et land, hvor fødevarerlovgivningen i højere grad er funderet på industriens renommé, eksportevne og bundlinie frem for på forbrugernes sundhed og tryghed.

Det er helt uhørt at vi mennesker i den grad skal udsættes for industrielle, kemiske forsøg og manipulationer på bekostning af vor sundhed. Som almindelig forbruger har man ikke en kinamands chance for at vurdere, om fisken er forurenet med kviksølv, PCB'er eller anden skadelig kemi, eller om det er fyldt med farvestoffer eller nitrit. Noget helt andet er, at mange konventionelle opdrætsfisk fodres med gensplejset soja og dårligt fedt og indeholder dermed meget begrænsede mængder omega 3. En opdrætsfisk der er blevet meget populær er Pangasius. Den sælges billigt i mange supermarkeder, men de færreste er klar over at den primært opdrættes i Vietnam, i et stærkt forurenet miljø. Omega 3 indholdet i Pangasius er meget lavt -nærmest ikke eksisterende. Vi har derfor som forbrugere kun et at gøre; vi må købe økologisk. Økologisk opdrættede fisk er underlagt stram kvalitetskontrol og de fodres med naturligt og skånsomt tilberedt fiskemel og -olie fra småbitte fisk. Vi er i Danmark begyndt at opdrætte økologiske ørreder, og de kan efterhånden købes i mange supermarkeder og hos mange fiskehandlere og helsekostforretninger. I Norge og Skotland opdrætter de økologiske laks. Når en fisk skal opdrættes økologisk, så kan du stole på, at processen, ligesom i relation til andre økologiske brug, er underlagt stramme regler omkring foderkvalitet, vandkvalitet, medicinering og plads. Disse regler kan du læse mere om på [www.danskakvakultur.dk](http://www.danskakvakultur.dk). Disse er gode initiativer, som vi bør støtte, for det sikrer os sundere og renere fisk. Og det nytter, vi har som forbrugere større magt end vi aner.

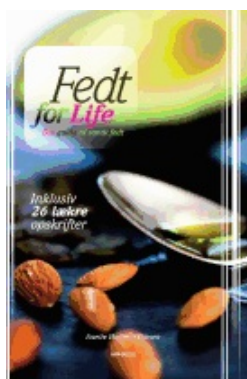
Du kan også med sindsro sætte tænderne i de små fisk som ansjoser, sardiner, sild, makrel, hornfisk, og muslinger, så sammen med økologisk opdrættede ørreder og laks, er der alligevel rige muligheder for gode fiskespisere.

Når fisken skal tilberedes, er det bedst at gøre det så skånsomt som muligt. Således sikrer du dig flest mulig omega 3 fedtsyrer. Det er i fede fisk, at du finder de højeste niveauer af omega 3 fedtsyrer. Tilbered fiskene i ovn ved max. 160 grader, og gi' dem 10 minutter ekstra, idet mange opskrifter angiver 200 grader for tilberedning af fisk. Det betyder meget for fedtsyrernes kvalitet, om de tilberedes ved 200 grader eller 160. Du kan også dampe fisken let eller endnu bedre; spise sushi. Sushi er nok den ultimativt bedste måde at sikre sig uspolerede omega 3 fedtsyrer på. Stil krav til din fiskehandler, spørg løs og vær kvalitetsbevidst og nænsom i dine valg og i din tilberedning. Læs i næste udgave af Mad for Livet Nyhedsbrev om fiskeolier og kvaliteter!

---

## Vil du vide mere om fedt?

Vil du vide mere om de livsnødvendige fedtstoffer, om kolesterol og hvilket fedt der er sundt at spise og hvilket der er bedst at undgå, og har du lyst til samtidig at blive inspireret af skønne opskrifter, så kan min nye bog "Fedt for Life" måske være noget for dig. Den kan købes hos landets boghandlere, i helsekostforretninger og på [www.highonlife.dk](http://www.highonlife.dk) for 148,-.





## Vand er godt!

Vi består af vand. Ca. 70% af vores kropsvægt er vand, så vand er livsnødvendigt for os. Vi glemmer det bare tit og ofte, det med at drikke tilstrækkeligt med vand. Mange tror måske også at den daglige kaffe, te eller sodavand tæller med i regnskabet. Det gør det bare ikke – tværtimod. Disse drikke tilfører ikke den nødvendige væske, men kan derimod dræne kroppen yderligere.

Vi udskiller godt og vel 2 liter væske i døgnet. Det er via urin, afføring og sved og også via lungerne. Derfor er det vigtigt at vi tilfører samme mængde rent og friskt drikkevand hver dag. Vort behov for vand er større i dag end det var tidligere. Det skyldes vores levevis og den mad vi spiser. Maden er mere forarbejdet og koncentreret, vi stresser mere og lever med forurening og kemi omkring os. Vort høje indtag af kaffe, alkohol og tobak spiller også en rolle. Alle disse faktorer øger vort behov for vand.

Rigtig mange mennesker går rundt og er konstant dehydrerede uden at vide det. Vi tænker ikke på vand som et livsnødvendigt næringsstof, og det er blevet naturligt at tage medicin mod symptomer som f.eks. forhøjet blodtryk og forhøjet kolesterol, der faktisk bare kan skyldes vandmangel!

At drikke tilstrækkeligt med vand er afgørende for et godt helbred og et langt liv i sundhed. Drik 2 liter vand om dagen, det er en gave din krop vil elske. Er du utryk ved kvaliteten af dit drikkevand, så kan du prøve de geniale kulstænger. Kulstængerne fanger en stor del af tungmetallerne og giftstofferne fra vandet og gør vandet mere blødt. Tap koldt vand fra hanen i en flaske eller kande, lad det løbe lidt først. Kom den rengjorte kulstang i og lad det stå i 6 timer før du drikker det. Det er en god ide at have flere flasker i gang på samme tid. Kulstængerne kan købes på [www.tilogfra.dk](http://www.tilogfra.dk) samt i visse helsekostforretninger f.eks. Ren Kost i Aarhus.

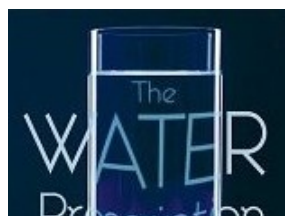
De hyppigste symptomer på vandmangel er:

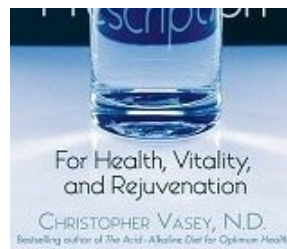
- Træthed
- Forstoppelse
- For højt blodtryk
- For højt kolesterol
- Overvægt
- Tidlig ældning



## Læs bogen "The water prescription"

Læs mere om betydningen af vand og de store konsekvenser vandmangel kan have i "The water prescription" skrevet af Christopher Vasey.





## Nødvendig kommentar I vitamindebatten

Mange er i tvivl om nødvendigheden af at tage en daglig vitaminpille. Vi hører meget forskelligt, og senest har der i Jyllands Posten været en række artikler, der anførte at det kunne være farligt at spise vitaminer og mineraler. Det er derfor svært at være forbruger og vide hvad der er fup og hvad der er fakta i alt dette.

Først og fremmest, så er der ingen pille der kan erstatte en sund, økologisk og næringsrig kost. Når det så er sagt, så er det et uomtvisteligt faktum, at vore afgrøder indeholder færre næringsstoffer end for bare 60 år siden. Det skyldes bl.a. den intensive dyrkning af jorden, og i dag dyrkes der sågar afgrøder helt uden anvendelse af jord. Det får selvfølgelig betydning for næringsindholdet. Selv med 100% økologiske afgrøder kan du ikke få tilført tilstrækkeligt, selvom de har et højere indhold af vitaminer og mineraler end konventionelle afgrøder. Derfor kan de fleste med fordel supplere maden med et vitamin/mineral tilskud af høj kvalitet. Hvad vil det så sige og hvad kan vi som forbrugere gøre for at sikre os høj kvalitet, når vi køber dem?

Det faktum, at formen af vitaminerne og mineralerne har betydning for optageligheden har slet ikke været berørt i den verserende debat. At det er nødvendigt at medtage, for overhovedet at kunne diskutere emnet, er indlysende. For om kroppens celler kan genkende og optage de mikronæringsstoffer der bliver tilført eller om den skal bruge ressourcer på at udskille dem igen, fordi den ikke kan genkende og anvende dem, det er dog ganske afgørende. Høj kvalitet er derfor lig med høj optagelighed.

De mikronæringsstoffer der findes naturligt i vores mad, dem kan kroppens celler genkende og anvende. Derfor er det vigtigt at sikre sig, såfremt man ønsker at supplere den daglige kost med et vitamin/mineral tilskud, at de er i en form som kroppens celler kan bruge. Det vil sige organiske, eller organisk bundne mineraler og naturidentiske vitaminer. Væk med det syntetiske og uorganiske, dem kan vi ikke bruge til noget som helst. Desværre udgør sidstnævnte hovedparten af de vitamin-mineral tilskud der sælges herhjemme.

Generelt kan der opfordres til at spise masser af økologisk frugt og grønt samt fuldkorn, kerner, nødder, mandler, fisk og fjerkræ.

Økologiske råvarer indeholder som sagt flere mikronutrienter end konventionelle. På denne måde sikrer du dig, at du indtager så mange vitaminer og mineraler som muligt fra naturlige kilder. Suppler med et multivitamin/mineral præparat af høj kvalitet, D3 vitamin og en god olie f.eks. hørfrøolie fra Nyborggaard og lidt økologisk, ekstra jomfru olivenolie hver dag,

Følg med i næste nyhedsbrev, hvor der kommer mere om vitamin/mineraldebatten og videresend gerne nyhedsbrevet, hvis du kender nogle der kunne være interesserede.



---

## Middelhavskost beskytter hjernen

Mange studier har vist, at Middelhavskost er sundt og virker forebyggende på en række velfærds sygdomme. Senest har et studie, foretaget af Nicolas Scarmeas MD, MSc, påvist, at ved at spise en mad med masser af grøntsager og god olivenolie kan man beskytte hjernen og forebygge udviklingen af demens.

Studiet, der omfattede 712 New Yorkere, viste at de der spiste efter Middelhavslandenes principper, havde 36,1 % lavere risiko for udvikling af demens og andre vestlige lidelser.

Dr. Scarmeas udtalte i forbindelse med offentliggørelsen, at det *ikke* at spise efter Middelhavskostens principper, havde samme degenererende effekt på hjernen som for højt blodsukker.

Bliver den grønne og sunde mad suppleret med et vitamin/mineral tilskud af høj kvalitet, så kan prognosen se endnu bedre ud. En artikel i "Experimental Biology and Medicine" påviser langt bedre hjernefunktion, energi og fysisk aktivitet blandt ældre der tager et dagligt kosttilskud.

*Scarmeas N, "Mediterranean diet (MeDi) and subclinical cerebrovascular disease"  
Exp. Biol. Med. 2010 Jan; 235*

---

## Gå sommeren sundt i møde!

### Praktisk kostkursus med Anette Harbech Olesen

for dig, der har kræft tæt inde på livet, for din familie, venner og andre interesserede.

Med fokus på kosten, kan du gøre meget godt for krop og sjæl.

Trænger du til ny inspiration og til at øve dig i at lave sund mad?

Sammensætter du maden, så du udnytter den optimalt?

Synes du også at det er svært at finde på indhold til madpakken, til fredagshyggen, til frokost og til mad på farten?

Kurset inkluderer:

foredrag om kost, kræft og sukker

eksempler på små retter

ideer til frokost og mellemmåltider

mulighed for at lave mad - som vi spiser sammen

chancen for at stille spørgsmål til Anette

alle opskrifter som du får med hjem

masser af uvurderlig inspiration

### Lørdag d. 12. juni 2010 kl. 10 – 13

Introduktionspris: pr. person 500 kr. som inkluderer undervisningsmateriale, opskrifter, lækker mad og drikke i løbet af formiddagen

Ægtefællerabat: 750 kr. for 2 personer

Hejmdal, Kræftens Bekæmpelse, Peter Sabroes Gade 1, 8000 Århus C

### Tilmeldingsfrist: 4. juni 2010

Tilmelding ved indbetaling af kursusafgiften på reg. 4629 konto 4629135421

Mærk indbetalingen med dit navn og kursusnavn 'Gå sommeren sundt i møde'. Send samtidig en mail på [alj@netkon.dk](mailto:alj@netkon.dk) og skriv dit navn, adresse, tlf.nr. og kursusnavn. Herefter får du en bekræftelse, når din indbetaling er registreret.

---

## Månedens Fødevarer; Asperges



Grønne asparges er de letteste at dyrke og derfor også de mest udbredte her i Danmark. De grønne asparges der er fremme lig nu, er de skud, som vokser over jorden og dermed får lys. Grønne asparges smager af mere en de hvide og de skal ikke skrælles. De er også mere næringsrige og indeholder bl.a. B og C vitaminer.

#### Tilberedning:

Er aspargesene helt friske, skal de nærmest ikke skæres i bunden. Ellers skæres den nederste del af. Herefter dampes aspargesene eller koges i 3-4 minutter i en smule vand eventuelt med lidt salt, sukker og smør. De kan også grilles og serveres med f.eks. kylling eller spises rå som snacks eller i salater.

#### **Asparges med cremet dressing og økologisk ørred**

Økologisk ørred

Grov majsmeal f.eks. polenta

Læsø eller Himalaya salt og friskkværnet peber

Jomfru kokosolie

Friske, grønne asparges

½ selleri

2 spsk. mayonnaise f.eks. Helios

2 spsk. hvid Balsamico

2 spsk. agave- eller ahornsirup eller honning

1 spsk. sennep

Læsø eller Himalaya salt og friskkværnet peber

Rengør selleri og skær det i små tern. Kog selleriterne i 2 dl., vand tilsat god grøntsagsboullion f.eks. Helios eller Morga i 20 min. Blend eller purer og lad det køle af. Bland den afkølede selleripure med 2 spsk. økologisk mayonnaise f.eks. fra Helios, Balsamico, sirup, sennep og salt og peber.

Rengør de økologiske ørreder. Vend dem i majsmeal, salt og peber og steg dem i jomfrukokosolie ved svag varme på en pande ca. 5 minutter på hver side.

Rengør og damp asparges i 3 min. Hæl den cremede dressing over. Server.

#### **Sundt mellemmåltid a la High on Life**

100 g mandler

50 g rosiner

1 spsk kakao

1 spsk. lakridspulver

1 spsk. kanel

Mandler og rosiner blandes i en skål. Krydderierne blandes og tilsættes forsigtigt blandingen.

Anvend økologiske råvarer. De smager bedre, og så slipper du for al kemien.

Jeg ønsker dig en dejlig maj måned. *Anette*



Dette nyhedsbrev er skrevet af Anette Harbech Olesen, Sophia Helse Aps. Du modtager det, da du tidligere har tilmeldt dig på min mailingliste. Ønsker du at afmelde det, kan du gøre det via linket herunder. Ønsker du at anbefale det til andre, kan de tilmelde sig via [www.madforlivet.com](http://www.madforlivet.com).

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