

Den gröna kostens potential för hälsa och miljö

Föreläsning för Ingenjörer för
Miljön, Göteborg 24-11-06

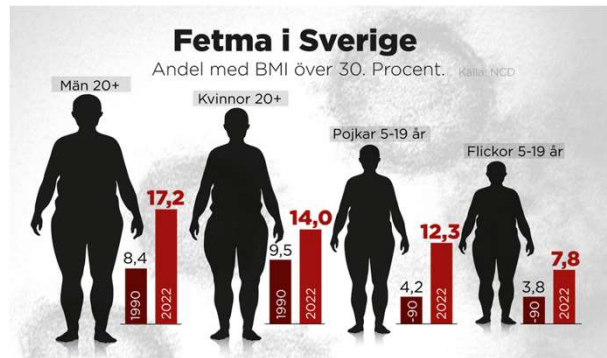
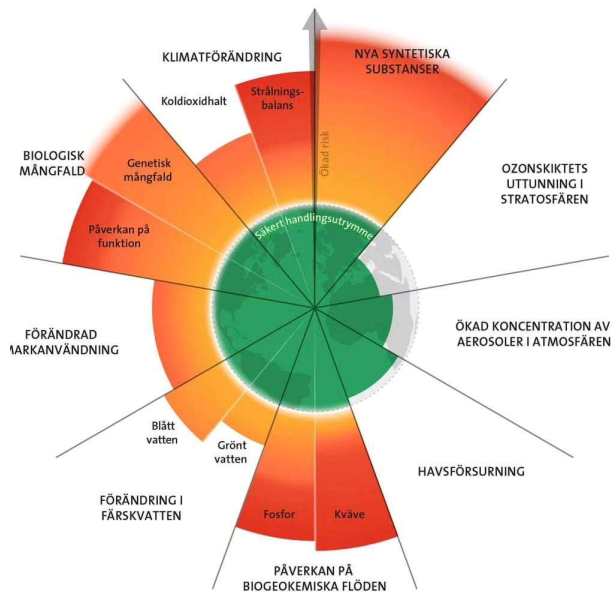
Sibylla Jämting

Specialist allmänmedicin

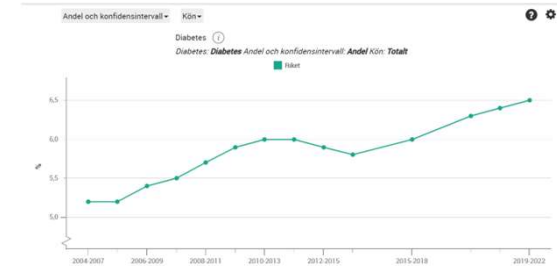
Kostvetenskap 90 hp, GU

Ordförande Läkare för framtiden



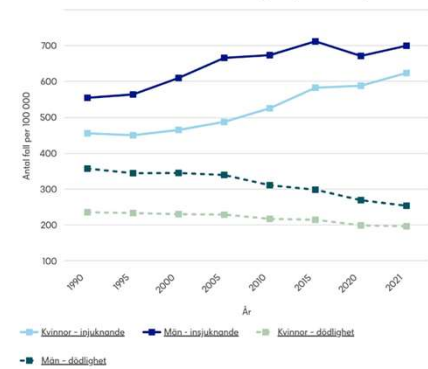


<https://tidningensyrene.se/2024/01-mars-2024/en-miljard-manniskor-ar-feta/>



Insjuknande och dödlighet

Totalsiffror för cancer, 1990-2021. Antal fall respektive dödsfall per 100 000 invånare. Ålderstandardisering enligt befolkningen 2000.



Kriserna hänger samman...

Vad föreläsningen ska handla om...

Förvirringen kring kosten - vad säger experterna?

Hur äter svenskarna – och konsekvenserna av det

Hur maten påverkar vår kropp

Växtbaserad kost & effekter på hälsa och sjukdom

Matens påverkan på miljö och klimat

Hur agerar politiken och vad kan vi göra?



FÖRVIRRINGEN OM KOSTEN...



ALLT FÖR HÄLSAN

För utställare ▾ För besökare ▾ Utställarlista Om oss ▾ Press

Köp biljett

Hem > Program > Ät kött – Ett försvarstal för kött och animalier

Ät kött – Ett försvarstal för kött och animalier

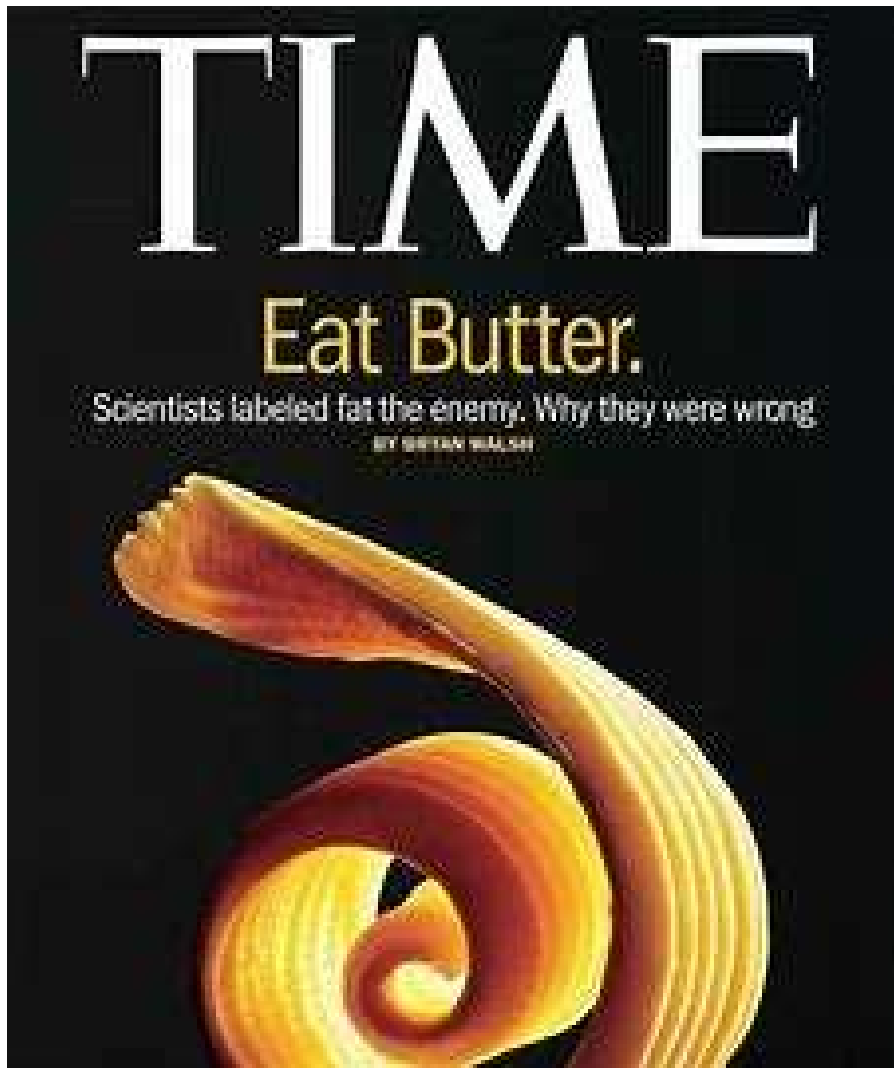
Närökällan



Nyheter / Goda Nyheter

Forskare: Glass till frukost gör dig smart

Malin Wigén



No – butter is NOT
back

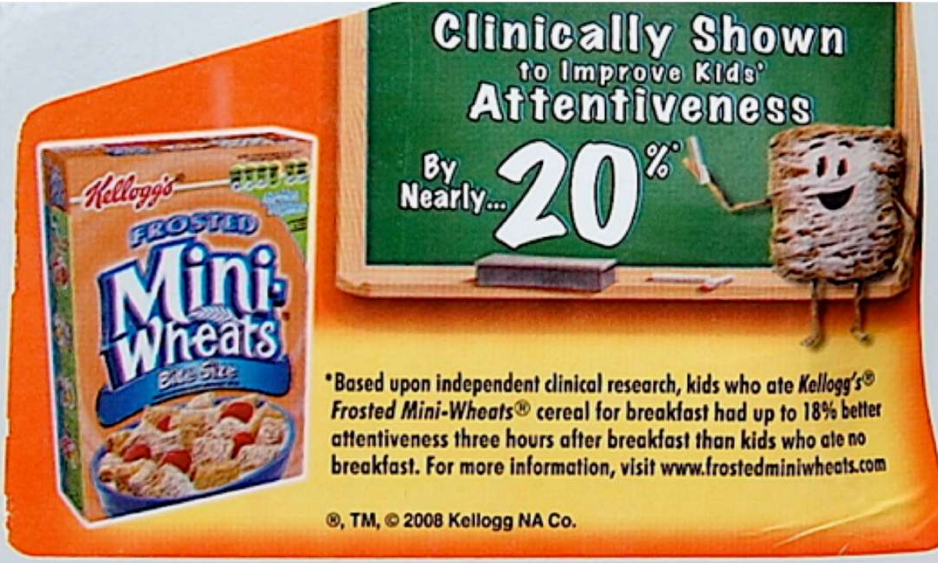
Allt beror på vad man jämför med!

Smör ej tydligt sämre än läsk, vitt bröd,
pommes frites, kött...

...men klart sämre än omättade fetter och
hela vegetabilier!

Oväntat resultat i koststudie?

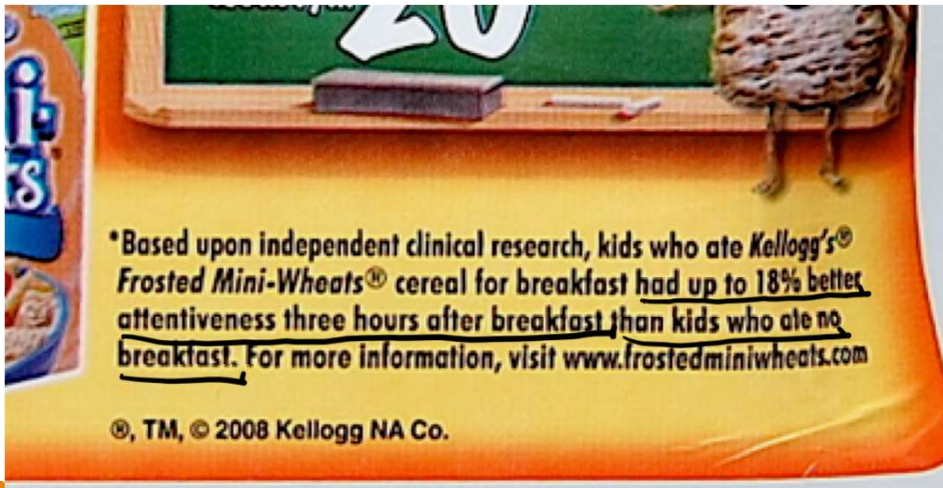
KOLLA VAD MAN
JÄMFÖRT MED!!



Clinically Shown
to Improve Kids'
Attentiveness
By Nearly... **20%**

*Based upon independent clinical research, kids who ate Kellogg's® Frosted Mini-Wheats® cereal for breakfast had up to 18% better attentiveness three hours after breakfast than kids who ate no breakfast. For more information, visit www.frostedminiwheats.com

©, TM, © 2008 Kellogg NA Co.




*Based upon independent clinical research, kids who ate Kellogg's® Frosted Mini-Wheats® cereal for breakfast had up to 18% better attentiveness three hours after breakfast than kids who ate no breakfast. For more information, visit www.frostedminiwheats.com

©, TM, © 2008 Kellogg NA Co.

Vad beror förvirringen på?

- **Avvikande resultat har större nyhetsvärde**
- **Livsmedelsindustrin styr forskning och påverkar myndigheter**
- **Modedieter som marknadsförs via influencers etc: LCHF, karnivordiet etc**
- **Sjukvårdspersonal saknar utbildning i nutrition**
- **Kognitiv dissonans och förankringsbias**

Vad säger då experterna?
Är experterna oense?



Växtbaserat!

”Att äta mer från växtriket och mindre från djurriket”

ÖKA	BYT UT	BEGRÄNSA
Grönsaker Baljväxter	Spannmåls- produkter av vitt/siktat mjöl → Spannmåls- produkter av fullkorn	Charkprodukter Rött kött
Frukt och bär	Smör, smör- baserade → Vegetabiliska oljor, oljebase- rade matfetter	Drycker och livsmedel med tillsatt socker
Fisk och skaldjur	Feta mejeri- produkter → Magra mejeri- produkter	Salt Alkohol
Nötter och frön		

Källa: Livsmedelsverket

Växtbaserade
”mejeriprodukter”

Canada's
food guide

Eat well. Live well.

Eat a variety of healthy foods each day

Have plenty
of vegetables
and fruits

Eat protein
foods

Make water
your drink
of choice



Choose
whole grain
foods

Discover your food guide at

Canada.ca/FoodGuide

Österreichs nya tallriksmodell

25. Juli 2024

„Mehr pflanzliche Proteine –
weniger Fleisch, Fisch und
Milchprodukte“

. https://www.sozialministerium.at/Services/Neuigkeiten-und-Termine/ernaehrung.html?fbclid=IwY2xjawEz6bxleHRuA2FlbQIxMQABHTVPxEccYyGVcuHz-FScfVICXSERsBnRKkrJSpPanjbgQuhRHqaOrCgLbg_aem_WckIA4Y775h2q6gclMOeaQ



For adults

A healthy diet includes the following:

- Fruit, vegetables, legumes (e.g. lentils and beans), nuts and whole grains (e.g. unprocessed maize, millet, oats, wheat and brown rice).
- At least 400 g (i.e. five portions) of fruit and vegetables per day (2), excluding potatoes, sweet potatoes, cassava and other starchy roots.
- Less than 10% of total energy intake from free sugars (2, 7), which is equivalent to 50 g (or about 12 level teaspoons) for a person of healthy body weight consuming about 2000 calories per day, but ideally is less than 5% of total energy intake for additional health benefits (7). Free sugars are all sugars added to foods or drinks by the manufacturer, cook or consumer, as well as sugars naturally present in honey, syrups, fruit juices and fruit juice concentrates.
- Less than 30% of total energy intake from fats (1, 2, 3). Unsaturated fats (found in fish, avocado and nuts, and in sunflower, soybean, canola and olive oils) are preferable to saturated fats (found in fatty meat, butter, palm and coconut oil, cream, cheese, ghee and lard) and *trans*-fats of all kinds, including both industrially-produced *trans*-fats (found in baked and fried foods, and pre-packaged snacks and foods, such as frozen pizza, pies,



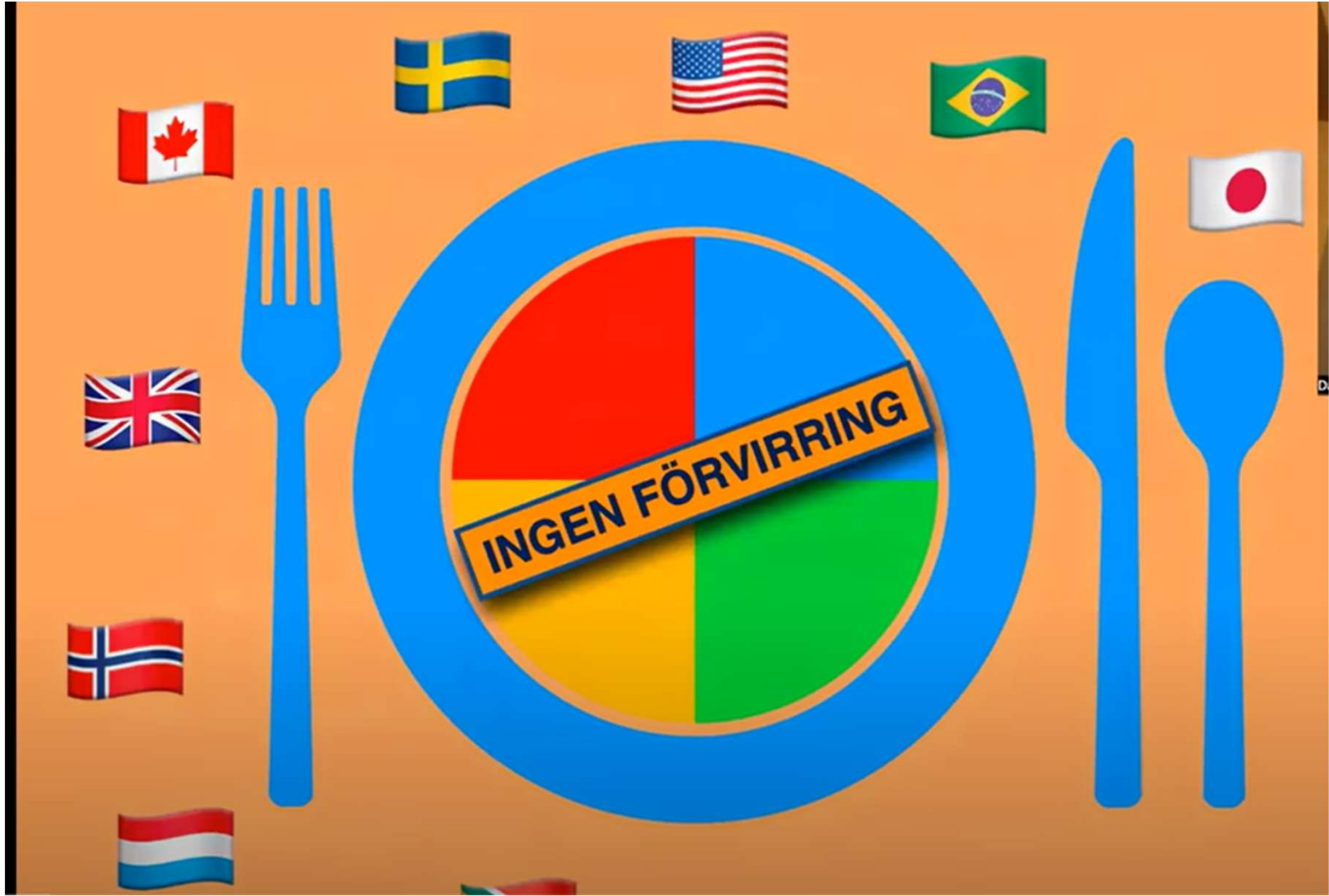
WHO :
En hälsosam kost består av

- **Frukt**
- **Grönsaker**
- **Baljväxter**
- **Nötter**
- **Fullkorn**

Table 1. Recommendations for fat and fatty acid intakes^a for adults according to different bodies

Region ^b	Organization/Country	Total fat	SFA	Trans	Cholesterol
International	FAO/WHO, 2008 ⁽⁸⁾	20–35%E	10%E		
North America	WHO, 2003 ⁽⁷⁾	15–30%E	< 10%E	< 1%E	< 300 mg/day
	ISSFAL, 1999–2004 ⁽¹²⁾				
	AHA 2006; 2009 ^(14,15)	25–35%E	< 7%E	< 1%E	
	IOM 2002/2005 ⁽⁵⁾	20–35%E	As low as possible	As low as possible	
Europe	ADA USA & Canada, 2007 ⁽²⁵⁾	20–35%E	< 10%E		
	USDA Dietary Guidelines for Americans, 2010 ⁽¹⁸⁾		< 10%E (by replacing them with monounsaturated and polyunsaturated fatty acids)	Avoid consumption of trans-fats from industrial sources and limit to < 0.5%E from natural sources	< 300 mg/day; < 200 mg/day for individuals with or at high risk for CVD and Type 2 diabetes.
	American Diabetes Association, 2008 ⁽²⁶⁾	30%E	< 7%E	minimized	< 200 mg/day
	EURODIET, 2000 ⁽²⁷⁾	20–30%E	< 10%E	< 2%E	
	EFSA, 2010 ⁽¹⁹⁾	20–35%E	As low as possible	As low as possible	
	Fourth Joint Task Force of the European Society of Cardiology, 2007 ⁽²⁰⁾	< 30%E	10%E		
	D.A.C.H., 2000 ⁽²⁸⁾	30%E	< 10%E	< 1%E	< 300 mg/day
	UK Committee on Nutrition (COMA, 1991) ⁽³⁾	35%E	10%E	2%E	
	Dutch Health Council, 2001–2006 ^(29,30)	20–40%E	< 10%E	< 1%E	
	AFFSA, CNERNA & CNRS. France, 2001–2005 ⁽³¹⁾	30–35%E	< 8%E	< 2%E	
Conseil Supérieur de la Santé. Belgium, 2009 ⁽³²⁾	30–35%E	< 10%E	< 1%E	< 300 mg/day	
Asia-Pacific	Nordic Nutrition Recommendations 2004 ⁽³³⁾	25–35%E		< 10%	
	SENC. Spain, 2011 ⁽³⁴⁾	≤ 35%E	≤ 10%E	< 1%E	< 350 mg/d < 110 mg/1000 kcal
	NHRC. Australia & New Zealand, 2006 ⁽³⁵⁾	30%E	10%E		
	KHIDI/MOHW. Korea, 2008 ⁽³⁶⁾	< 20%E			
Asia-Pacific	National Institute of Nutrition. India, 2009 ⁽³⁷⁾	> 20%E	Limit	Minimize	
	Department of Nutrition, Ministry of Health Oman. Oman, 2009 ⁽³⁸⁾	15–30%E	< 10%E	< 1%E	

Aranceta et al, Recommended dietary reference intakes, nutritional goals and dietary guidelines for fat and fatty acids: A systematic review, The British journal of nutrition, June 2012



SVERIGE

Mindre kött och mer grönt – nya kostråd för första gången på tio år

Uppdaterad 2024-09-25 Publicerad 2024-09-25



Baljväxter

Innehåll i nytt råd

Ät baljväxter ofta – gärna varje dag

Hälsomässiga aspekter

- Källa till protein, fibrer och mineraler som järn och zink
- Minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom och cancer

Andra faktorer

- ❖ Lägre miljöpåverkan än animalier
- ❖ Inhemsk odling kan gynna odlingslandskapet
- ❖ Goda naturgivna förutsättningar för ökad svensk produktion

NNR:

Ingå som en betydelsefull del av kosten

Förändring jämfört med tidigare råd

Nytt råd



Baljväxter – gamla tiders basföda

”Grårter och bondbönor var allmogens mesta föda. En gång i veckan koktes en gryta ärter. De blötlades över natten i vatten, eller buljong om det fanns. Men det var enbart i samband med slakt, som buljong fanns att tillgå.”



Grönsaker, frukt och bär

Nytt råd

Minst 500 gram grönsaker, frukt och bär om dagen – gärna mer. Gärna grova grönsaker, variera sorterna

Hälsomässiga aspekter

- Bra källa till fibrer, vitaminer och mineraler
- Minskad risk för hjärt- och kärlsjukdom och cancer

Andra faktorer

- ❖ Generellt lägre miljöpåverkan än animalier
- ❖ Grova grönsaker är lagringståliga och därför bra ur miljöperspektiv
- ❖ Större andel svenskt och ekologiskt är bra ur miljösynpunkt

NNR:

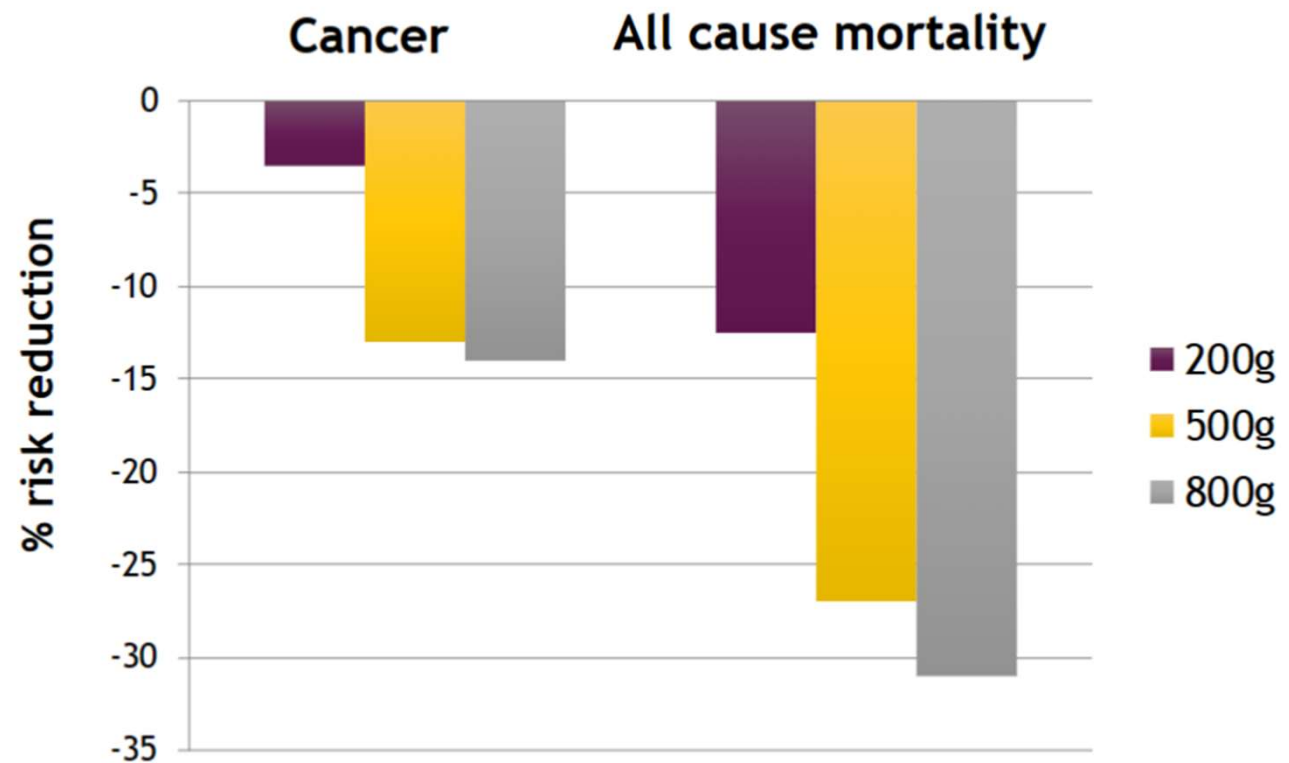
500-800 gram om dagen, eller mer. Variera sorterna.

Förändring jämfört med tidigare råd

Baljväxter ingår inte längre i mängden, vilket i praktiken innebär en ökning jämfört med tidigare råd.



Fruit and vegetable intake



Rött kött

Nytt råd

Högst 350 gram rött kött och chark i veckan, varav endast en liten andel chark.

Hälsomässiga aspekter

- Högt innehåll av järn och andra mineraler
- Ökad risk för tjock- och ändtarmscancer

Andra faktorer

- ❖ Hög klimatpåverkan jämfört med vegetabilier
- ❖ Svenskt eller miljömärkt positivt för miljön
- ❖ Starkare djurskydd än i många andra länder
- ❖ Chark resurseffektivt

NNR:

Max 350 g rött kött i veckan, varav så lite processat kött som möjligt

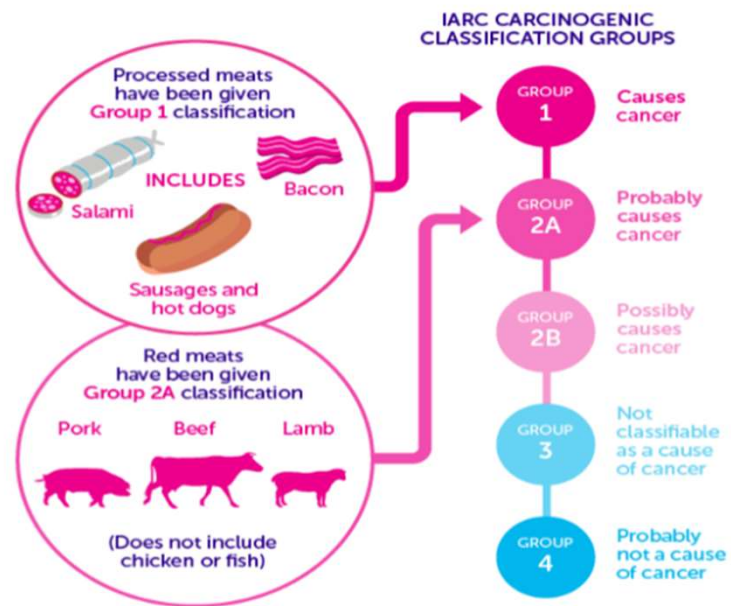
Förändring jämfört med tidigare råd

Sänkt mängdrekommendation jämfört med tidigare



Processed and red meat are carcinogens

MEAT AND CANCER HOW STRONG IS THE EVIDENCE?



These categories represent how likely something is to cause cancer in humans, not how many cancers it causes.

International Agency for Research on Cancer



Q. How much meat is it safe to eat?

A. The risk increases with the amount of meat consumed, but the data available for evaluation did not permit a conclusion about whether a safe level exists.

Q. What do you consider as red meat?

A. **Red meat** refers to all mammalian muscle meat, including, beef, veal, pork, lamb, mutton, horse, and goat.

Q. What do you consider as processed meat?

A. **Processed meat** refers to meat that has been transformed through salting, curing, fermentation, smoking, or other processes to enhance flavour or improve preservation. Most processed meats contain pork or beef, but processed meats may also contain other red meats, poultry, offal, or meat by-products such as blood.

Tarmcancer vanligare bland yngre – alkohol och processad mat är riskfaktorer

UPPDATERAD 18 JULI 2023 PUBLICERAD 18 JULI 2023

Tjock- och ändtarmscancer ökar hos personer under 50 år. Experter är bekymrade över utvecklingen och menar att medvetenheten om riskfaktorer och symtom måste öka i alla åldersgrupper.

– Vi måste ta det på allvar, för det är en allvarlig sjukdom, säger professorn i kirurgi Anna Martling.

På 1970-talet drabbades ungefär fyra personer under 50 år per 100 000 invånare i Sverige. De senaste tio åren har motsvarande siffra varit drygt sex personer, visar statistik från Socialstyrelsen. Det motsvarar ungefär 350 personer per år.



”...antal tarmcancerfall bland personer mellan 15 och 39 år i de rika G20-länderna ökade med 70 procent mellan 1990 och 2019, jämfört med en ökning på 24 procent av alla cancerformer.”

-Vi vet att rött kött, fettrik och processad mat är riskfaktorer.

Varför sker ökningen bland personer under 50 år?

– Det här är ju den första generationen egentligen som kanske exponerats för den här livsstilen sedan barndomen och under väldigt lång tid.



Meat consumption and risk of ischemic heart disease: A systematic review and meta-analysis

Keren Papier¹, Anika Knuppel¹, Nandana Syam², Susan A Jebb^{3,4}, Tim J Key¹

Affiliations + expand

PMID: 34284672 DOI: 10.1080/10408398.2021.1949575

Abstract

There is uncertainty regarding the association between unprocessed red and processed meat consumption and the risk of ischemic heart disease (IHD), and little is known regarding the association with poultry intake. The aim of this systematic review and meta-analysis was to quantitatively assess the associations of unprocessed red, processed meat, and poultry intake and risk of IHD in published prospective studies. We systematically searched CAB Abstract, MEDLINE, EMBASE, Web of Science, bioRxiv and medRxiv, and reference lists of selected studies and previous systematic reviews up to June 4, 2021. All prospective cohort studies that assessed associations between 1(+)-meat types and IHD risk (incidence and/or death) were selected. The meta-analysis was conducted using fixed-effects models. Thirteen published articles were included ($n_{\text{total}} = 1,427,989$; $n_{\text{cases}} = 32,630$). Higher consumption of unprocessed red meat was associated with a 9% (relative risk (RR) per 50 g/day higher intake, 1.09; 95% confidence intervals (CI), 1.06 to 1.12; $n_{\text{studies}} = 12$) and processed meat intake with an 18% higher risk of IHD (1.18; 95% CI, 1.12 to 1.25; $n_{\text{studies}} = 10$). There was no association with poultry intake ($n_{\text{studies}} = 10$). This study provides substantial evidence that unprocessed red and processed meat, though not poultry, might be risk factors for IHD.

SvD.SE

Studie: Kött kan öka risken för diabetes | SvD

Att dra ner på kött och chark kan minska risken för att utveckla typ 2-diabetes. De slutsatserna.

thebmj covid-19 Research Education News & Views Campaigns Jobs

Abstract

Rött kött och chark kan öka risk för bröstcancer

in early adulthood and risk of breast

Participants 88 803 premenopausal women from the Nurses' Health Study II who completed a questionnaire on diet in 1991.

Main outcome measure Incident cases of invasive breast carcinoma, identified through self report and confirmed by pathology report.

Results We documented 2830 cases of breast cancer during 20 years of follow-up. Higher intake of total red meat was associated with an increased risk of breast cancer overall (relative risk 1.22, 95% confidence interval 1.06 to 1.40; $P_{\text{trend}}=0.01$, for highest fifth v lowest fifth of intake). However, higher intakes of poultry, fish, eggs, legumes, and nuts were not related to breast cancer overall. When the association was evaluated by



Överdrivet aptitretande livsmedel är livsmedel som har designats för att överträffa den belönande effekten hos traditionella livsmedel (t.ex. grönsaker, frukt, nötter) genom att öka mängden fett, socker, salt, smaker och livsmedelstillsatser till mycket höga nivåer. Dessa livsmedel delar flera egenskaper med beroendeframkallande droger. Signaler från mat och konsumtionen av mat kan aktivera neurokretsar (t.ex. mesokortikolimbiska banor) som också är involverade i drogberoende

Hur kosten kan leda till sjukdom

Höga blodfetter

Oxidativ stress

Inflammation

Rubbad
tarmflora

Abnorm
celltillväxt

Övervikt och
obesitas

Växtbaserad versus animalisk/ultraprocessad kost – påverkan på hälsan

HELA VEGETABILIER

- fibrer sänker blodfetter
- fytonutrierter mm = anti-oxidanter → oxidativ stress och inflammation ↓
- fibrer → gynnar hälsosam tarmflora
- låg kaloritäthet → hälsosam kroppsvikt
- hög näringstäthet (näring per kalori)

ANIMALISKA OCH ULTRAPROCESSADE LIVSMEDEL

- mättat fett- och kolesterol ökar blodfetterna
- glykotoxiner, hemjärn, endotoxiner mm → oxidativ stress
- brist på fibrer, fettrik , animaliskt protein → ohälsosam tarmflora
- hög kaloritäthet → övervikt och fetma
- mättat fett; fetma → ökad inflammation, nedsatt insulinkänslighet
- låg näringstäthet (näring per kalori)

	Cholesterol	Saturated Fat
Roast beef, lean only (100 g)	83 mg	3.4 g (17%)
Chicken with skin (100 g)	88 mg	3.8 g (14%)
without skin (100 g)	89 mg	2.0 g (10%)
Chinook salmon (100 g)	85 mg	3.2 g (13%)
Cheddar cheese (2 oz)	58 mg	11.0 g (43%)
2 Large eggs	362 mg	3.1 g (19%)
Black beans (100 g)	0	0.1 g (1%)
Brown rice (100 g)	0	0.2 g (1%)
Broccoli (100 g)	0	0.1 g (3%)
Sweet potato (100 g)	0	0.04 g (0.5%)

<http://ndb.nal.usda.gov/ndb/foods>

Hur äter vi i Sverige idag?

Känsliga tittare varnas!



Development of a diet quality index assessing adherence to the Swedish nutrition recommendations and dietary guidelines in the Malmö Diet and Cancer cohort

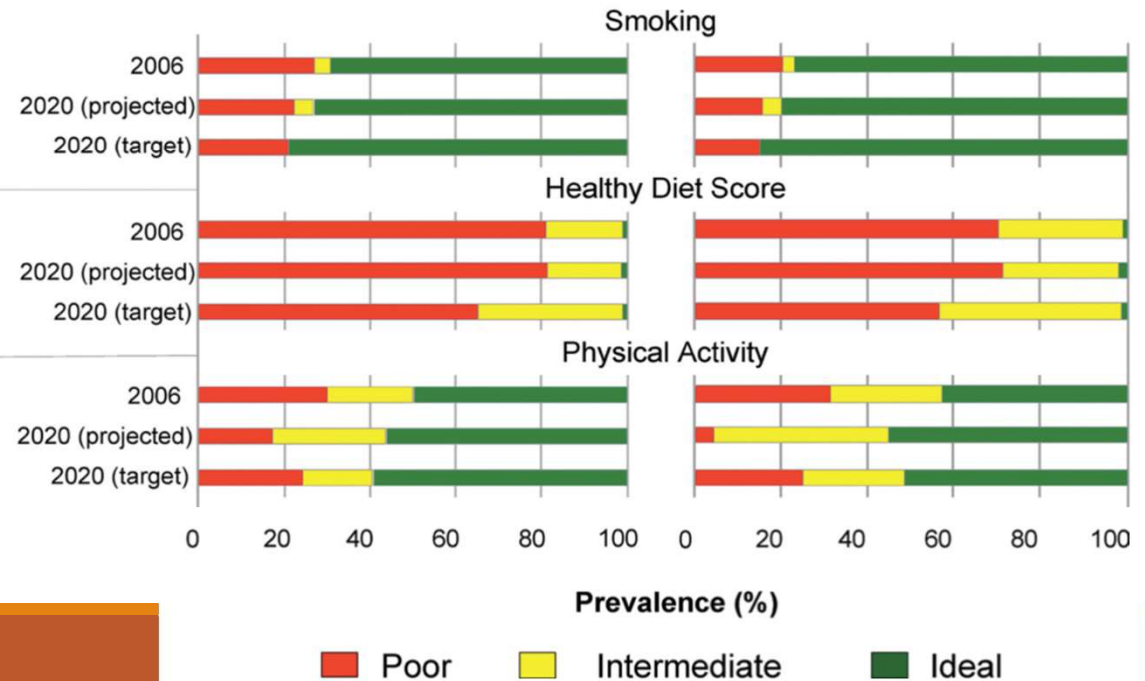
Isabel Drake*†, Bo Gullberg, Ulrika Ericson, Emily Sonestedt, Jan Nilsson, Peter Wallström, Bo Hedblad and Elisabet Wirfält
Department of Clinical Sciences in Malmö, Lund University, Skåne University Hospital, Malmö, Sweden

Submitted 9 June 2010; Accepted 13 December 2010; First published online 7 February 2011



A Men

B Women



Published in final edited form as:

Circulation. 2012 May 29; 125(21): 2595–2602. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.111.070722.

Cardiovascular Health Behavior and Health Factor Changes (1988–2008) and Projections to 2020:

Results From the National Health and Nutrition Examination Surveys

Mark D. Huffman, MD, MPH, Simon Capewell, DSc, Hongyan Ning, MD, MS, Christina Shay, PhD, MA, Earl S. Ford, MD, MPH, and Donald M. Lloyd-Jones, MD, ScM
Department of Preventive Medicine, Northwestern University Feinberg School of Medicine, Chicago, IL (M.D.H., H.N., C.M.S., D.M.L.-J.); Division of Public Health, University of Liverpool, Liverpool, United Kingdom (S.C.); and Division of Adult and Community Health, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, Centers for Disease Control and Prevention, Atlanta, GA (E.S.F.).

Matvanorna i Sverige

- 2 av 10 äter 500 gram frukt och grönsaker om dagen
- 1 av 10 äter tillräckligt med fullkorn
- 4 av 10 kvinnor och 7 av 10 män äter mer än 500 gram rött kött och chark i veckan
- 15 procent av kaloriintaget kommer från godis, läsk, bakverk och snacks – ungdomarna ännu mer

Småbarn äter för mycket kött och för lite grönt

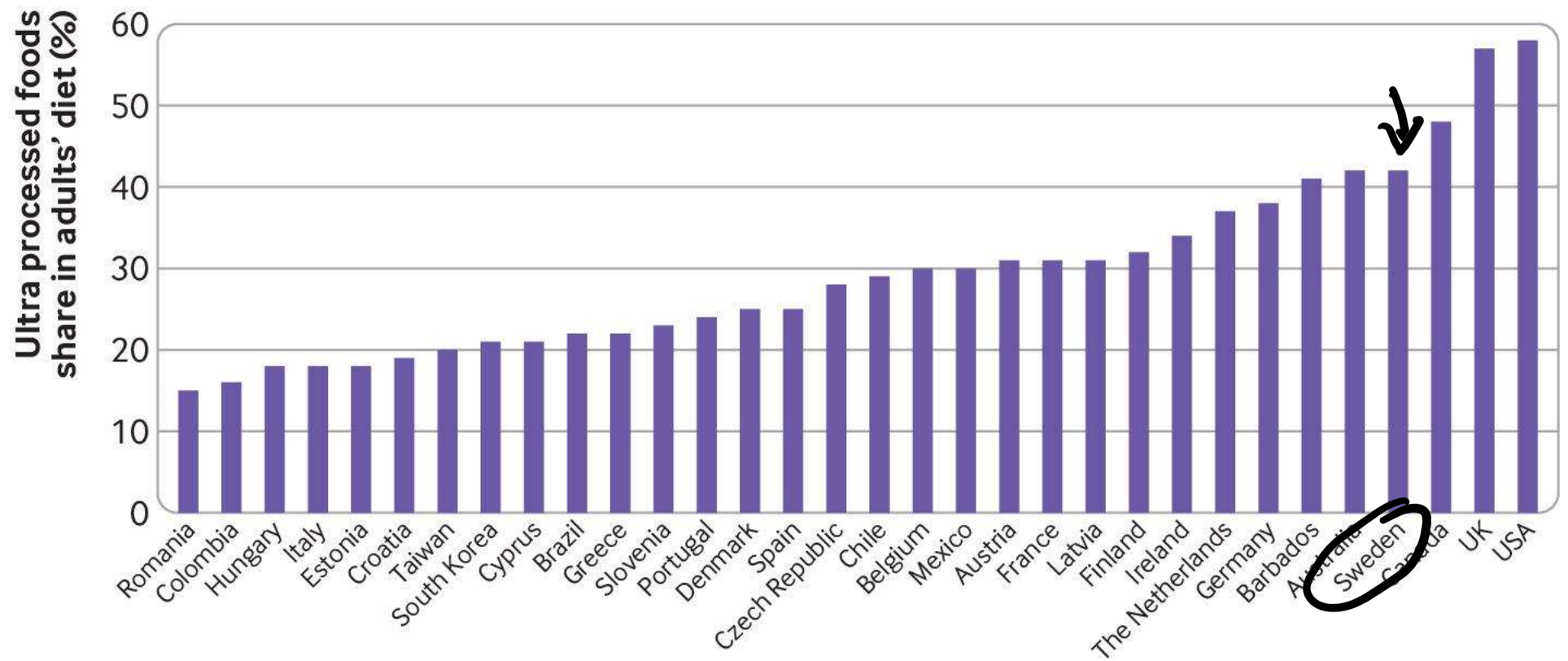
PUBLICERAD 21 OKTOBER 2024

En ny rikstäckande undersökning av småbarns matvanor visar att små barn äter för lite grönt och att mångas köttkonsumtion överskrider maxnivån för vuxna.

Livsmedelsverket undersökning av småbarns matvanor visar att nästan hälften av 1,5-åringarna och 65 procent av fyraåringarna äter mer än 350 gram rött kött och chark per vecka, vilket är maxgränsen för vuxna i de nordiska näringsrekommendationerna.

“Osvand”





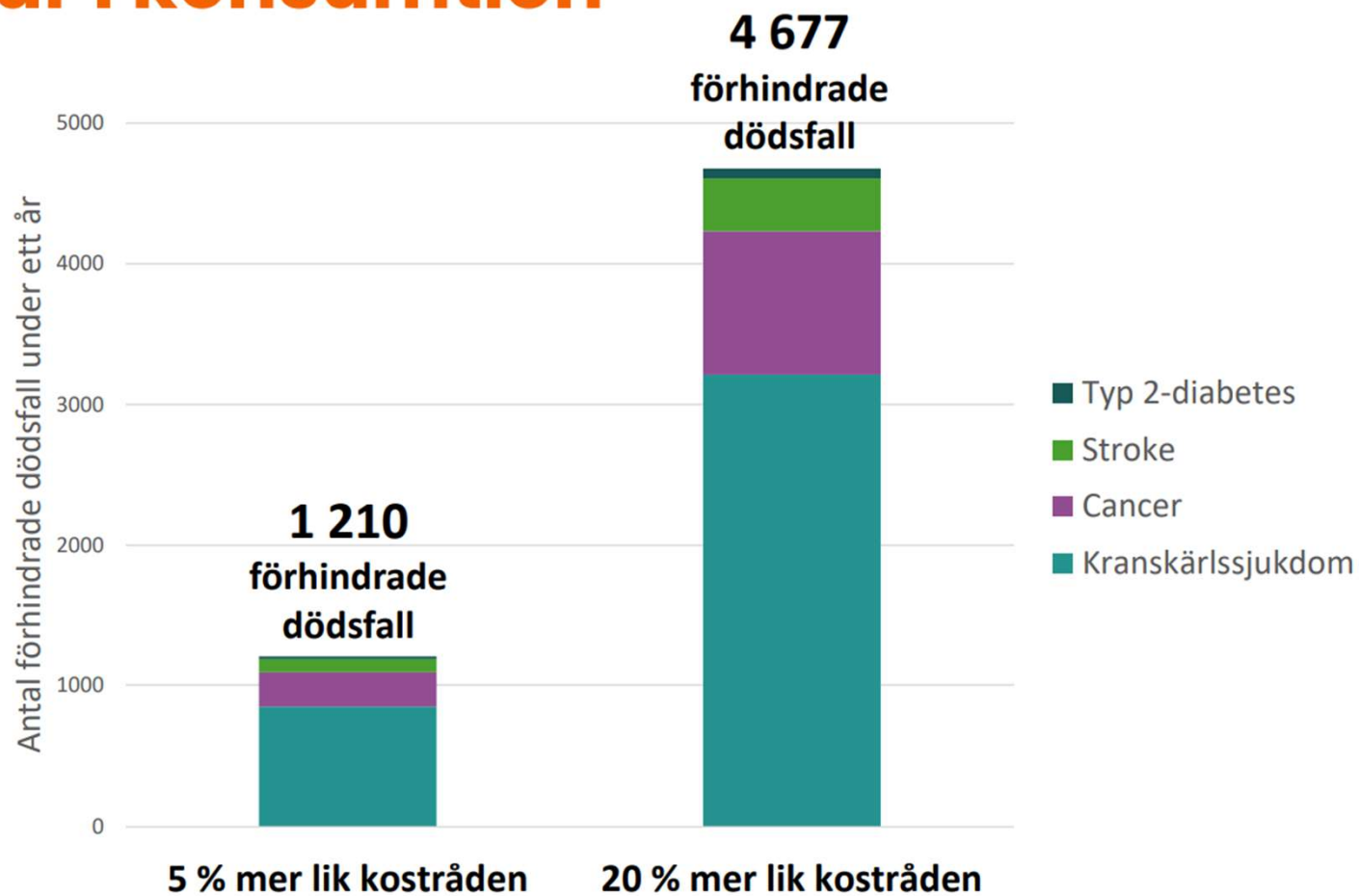
Touvier M, da Costa Louzada M L, Mozaffarian D, Baker P, Juul F, Srouf B et al. Ultra-processed foods and cardiometabolic health: public health policies to reduce consumption cannot wait *BMJ* 2023; 383 :e075294 doi:10.1136/bmj-2023-075294

Table 2. Estimated number of total deaths averted or delayed by specific dietary changes according to guidelines in a year in Sweden.

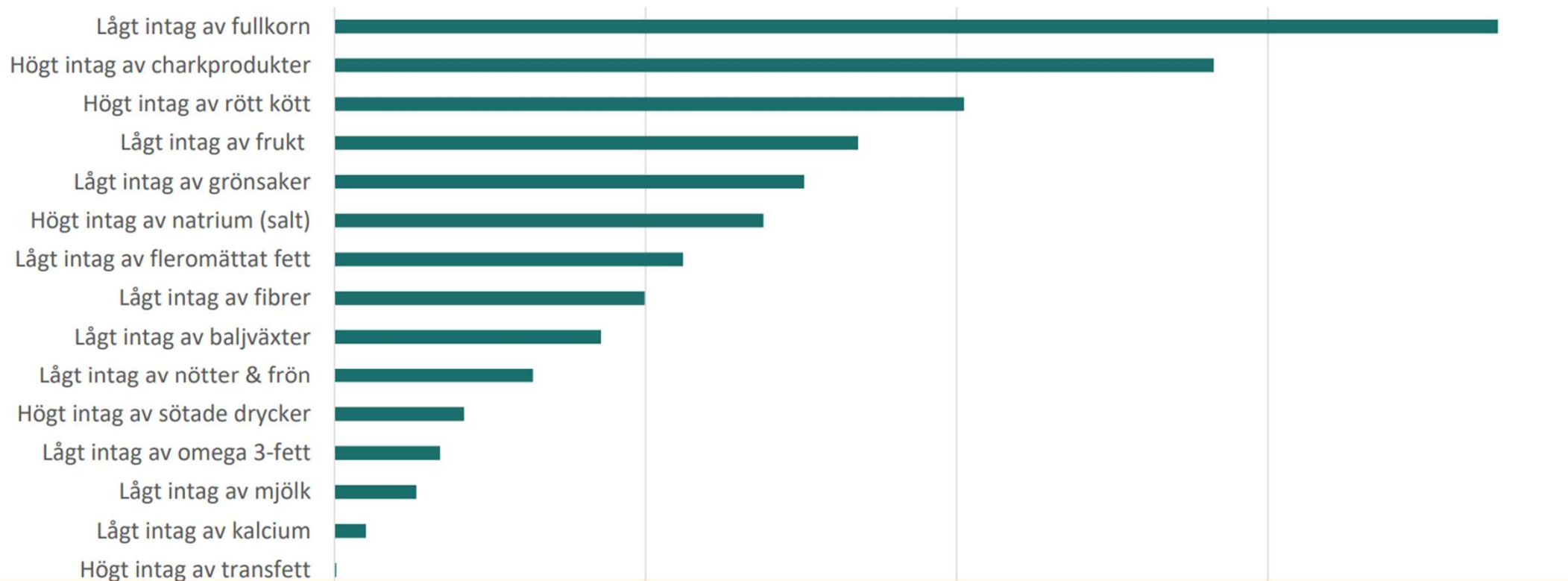
	Men (Mean, 95% UI)	Women (Mean, 95% UI)	Total (Mean, 95% UI)
Fruits and vegetables	1905 (1262–2152)	1073 (811–1420)	3013 (2080–3566)
Fiber	718 (512–1275)	1285 (656–1577)	2025 (1197–2792)
Fats	623 (471–792)	245 (224–487)	969 (709–1274)
Salt	666 (335–1175)	180 (63–237)	1057 (391–1423)
All dietary guidelines combined	3626 (2994–4175)	2553 (2030–2980)	6405 (5086–7086)

UI, Uncertainty interval. Note: Due to the stochastic nature of the model, the total figure might not be the same for adding up male and female together.

Många hade levt längre vid endast små förbättringar i konsumtion




STÖRSTA RISKFAKTORERNA I SVENSKARNAS MATVANOR 2021



”Realistiska kostråd” ≠ optimala kostråd

Livsmedelsverket ” *Det är inte bara vetenskapliga underlag om hur olika sorters mat påverkar hälsan som bestämmer hur råden ska utformas. Det finns en verklighet runtomkring att ta hänsyn till också – till exempel vilka hälsoproblem som är vanliga i befolkningen, utbudet av olika livsmedel och hur lätt eller svårt det är att följa råden..”*



Sverige behöver öka köttproduktionen – inte minska den

Ministern: Därför säger regeringen nej till delar av de nya nordiska kostrekommendationerna

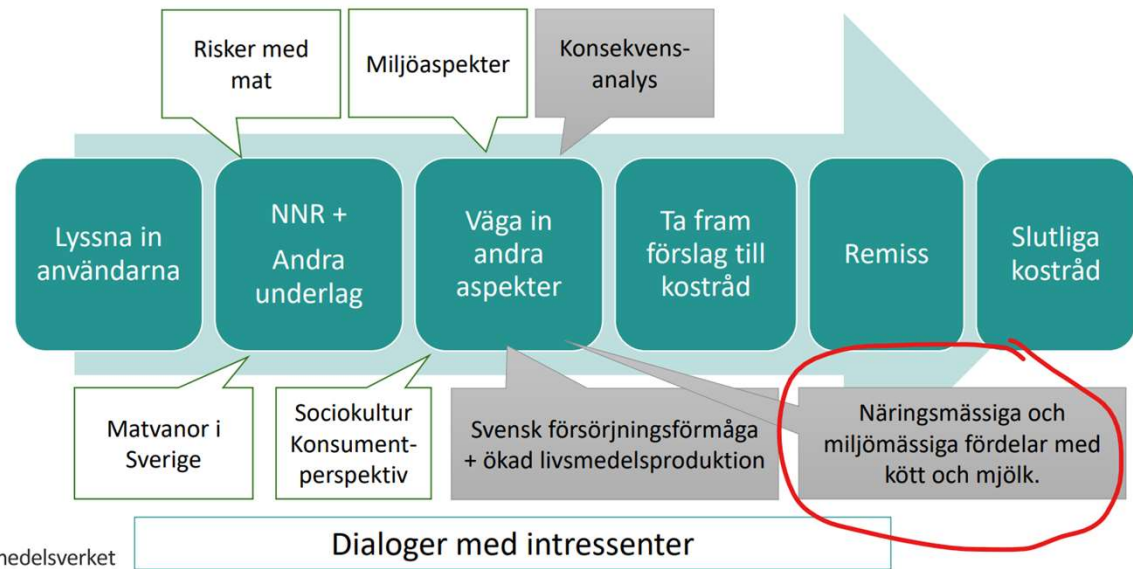
Detta är en debattartikel. Det är skribenten som står för åsikterna som förs fram i texten, inte Aftonbladet.

Publicerad 2023-06-17

Dela Spara

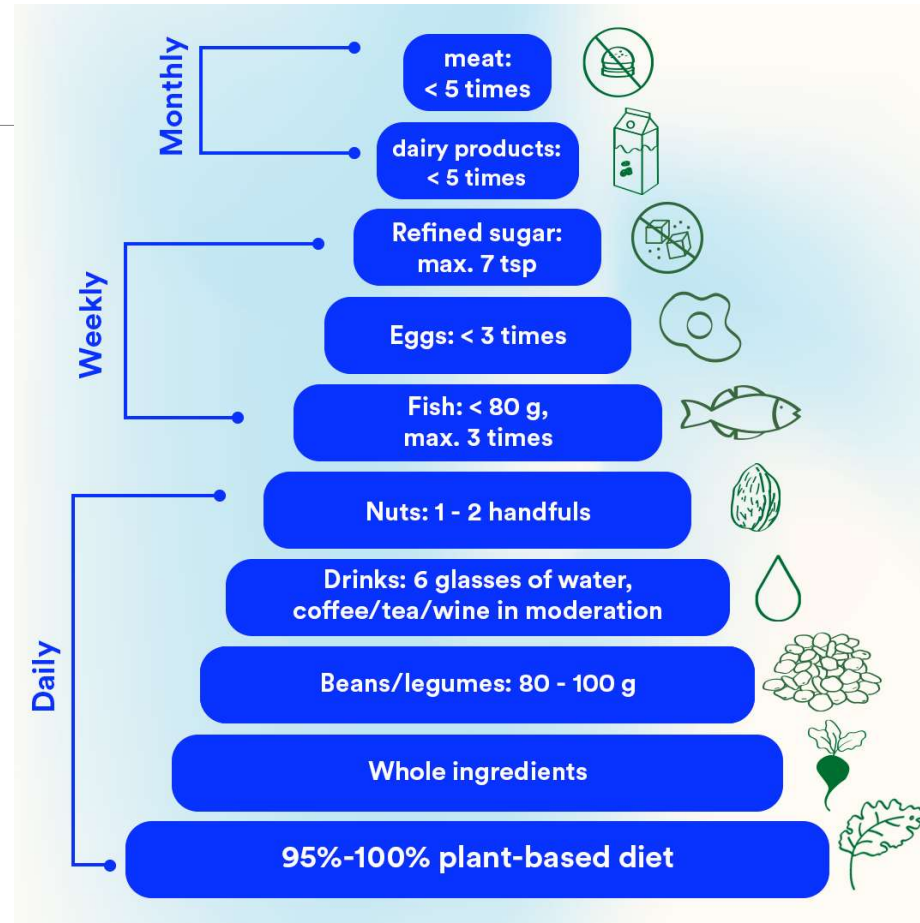


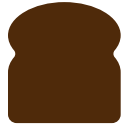
Process för uppdatering av kostråden





KOSTEN I DE BLÅ ZONERNA





Whole foods plant based diet



A WHOLE FOOD, PLANT-BASED PLATE

Nutrition Prescription for Treating & Reversing Chronic Disease

The Dietary Position of the **American College of Lifestyle Medicine (ACLM)** is defined as: Eating a whole food, plant-based diet helps treat and reverse chronic diseases. **ACLM** endorses a minimally processed diet that is predominantly fruits, vegetables, whole grains, legumes, nuts and seeds.



+

”inte kött”

Omega 3

D-vitamin, selen, vitamin

B12, jod

-

Mättat fett

Miljögifter

**Inga fibrer eller
fytonutrient**

Utfiskning

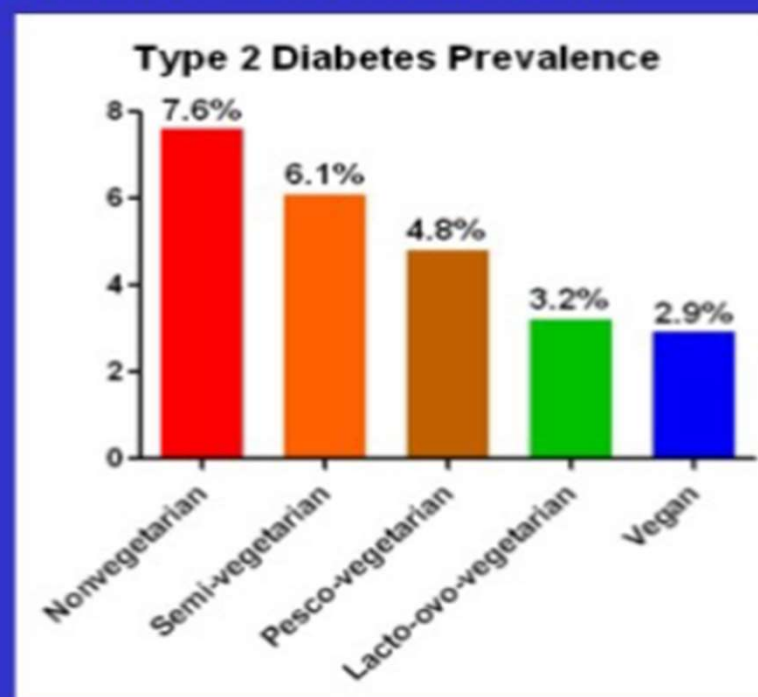
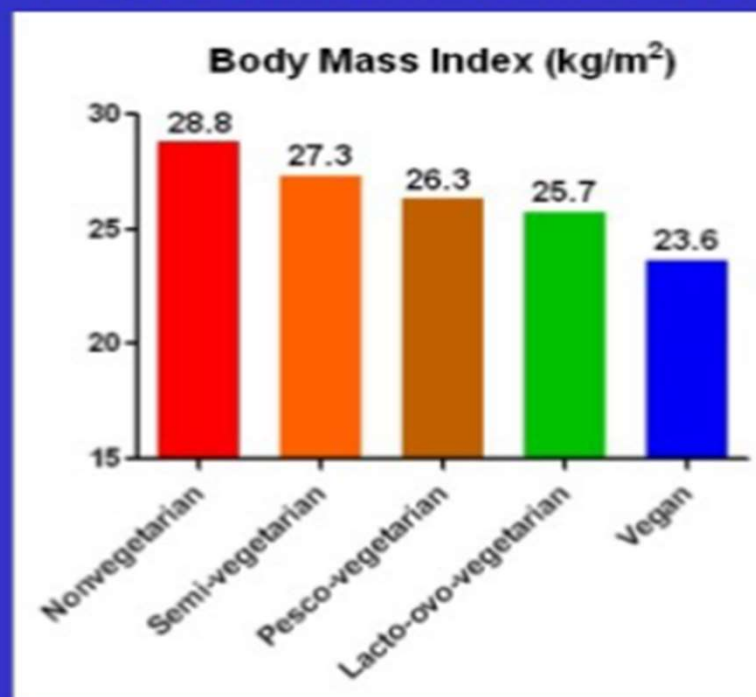


Hur påverkas
hälsan av en
växtbaserad
kost?



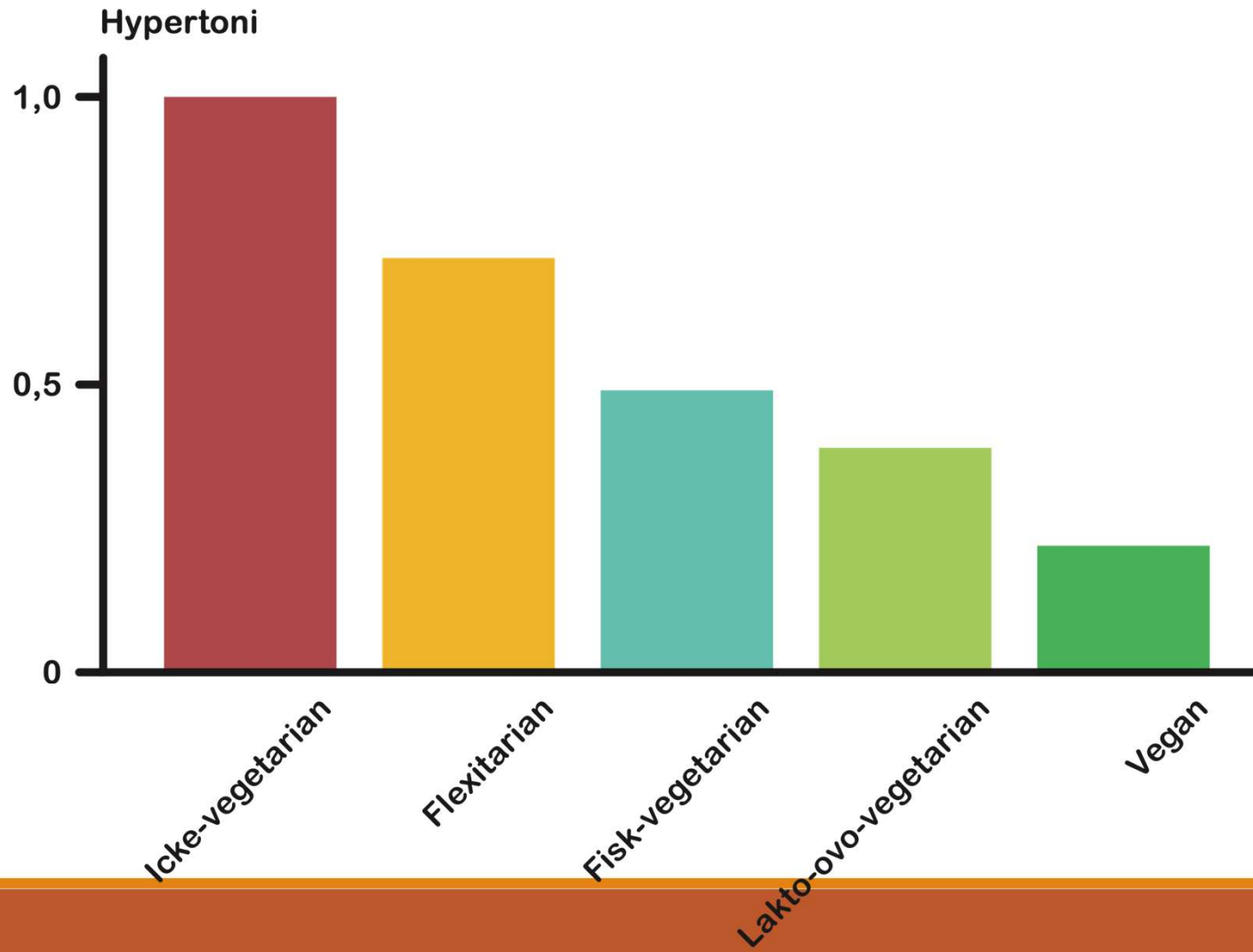
Adventist Health Study – 2

60,903 participants, aged ≥ 30 , enrolled 2002-2006



Tonstad S, et al. Type of vegetarian diet, body weight and prevalence of type 2 diabetes. *Diabetes Care* 2009;32:791-6.

Relativ förekomst av hypertoni hos olika typer av vegetarianer jämfört med icke-vegetarianer hos sjundedagsadventister.



Effects of 7 days on an ad libitum low-fat vegan diet: the McDougall Program cohort

John McDougall
Kelly Richardson

Table 2 Comparison of baseline and day 7 biomarker values (N = 1615)

Variable	Baseline	Day 7	P-value
Systolic blood pressure, mm Hg			
Elevated (≥ 140) at baseline	150	136	<.001
Diastolic blood pressure, mm Hg			
Elevated (≥ 90) at baseline	94	83	<.001

Medication changes during program

Reduced or stopped blood pressure medication, n/N (%)	469/542 (86.5)
Reduced or stopped diabetes medications, n/N (%)	176/194 (90.7)

Abstract

Background

the major u
industrialized

Methods:

estimation of
intervention
from baseline

Results:

The

tern diet is
Western
calories),

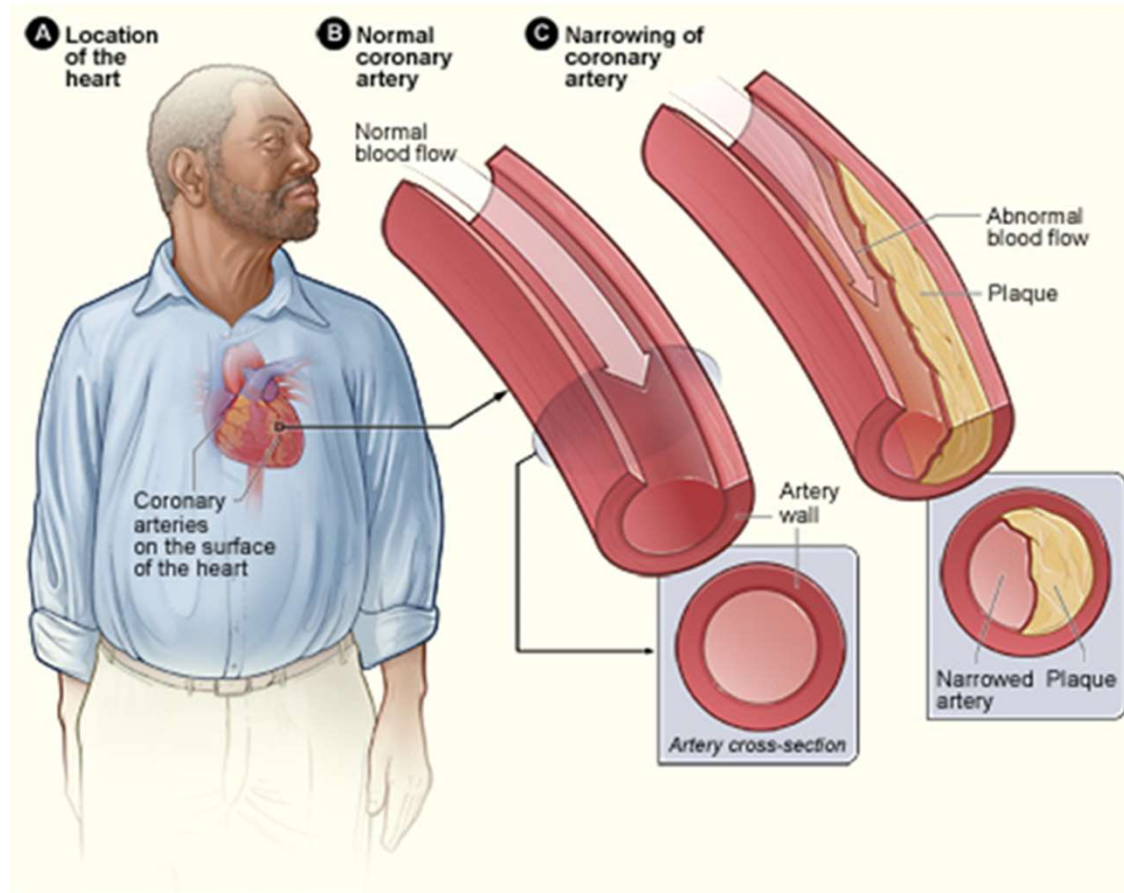
high-carbohydrate (~80% of calories), moderate-sodium, purely plant-based diet ad libitum for 7 days can have on the

biomarkers

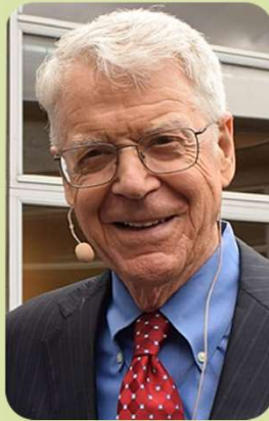
and
dietary
changes

decrease

Hjärtkärlsjukdom

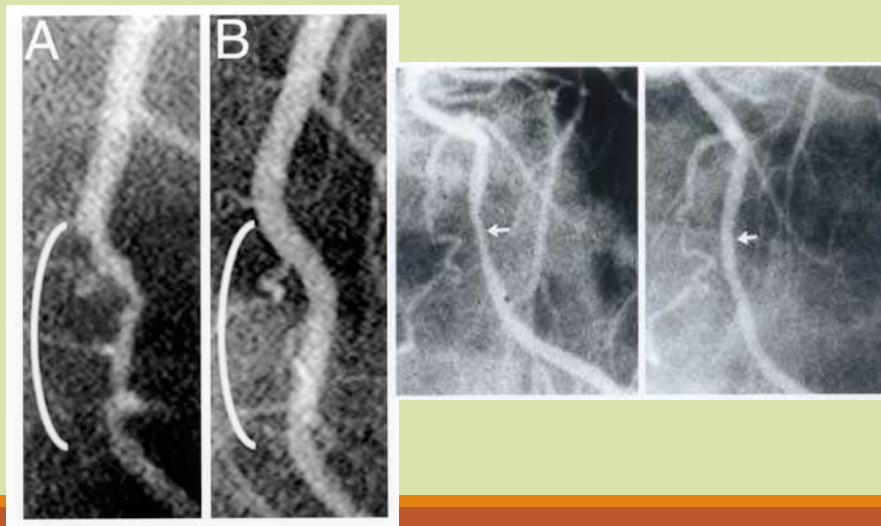


Dr. Caldwell Esselstyn



Non randomized trial

Diet only intervention

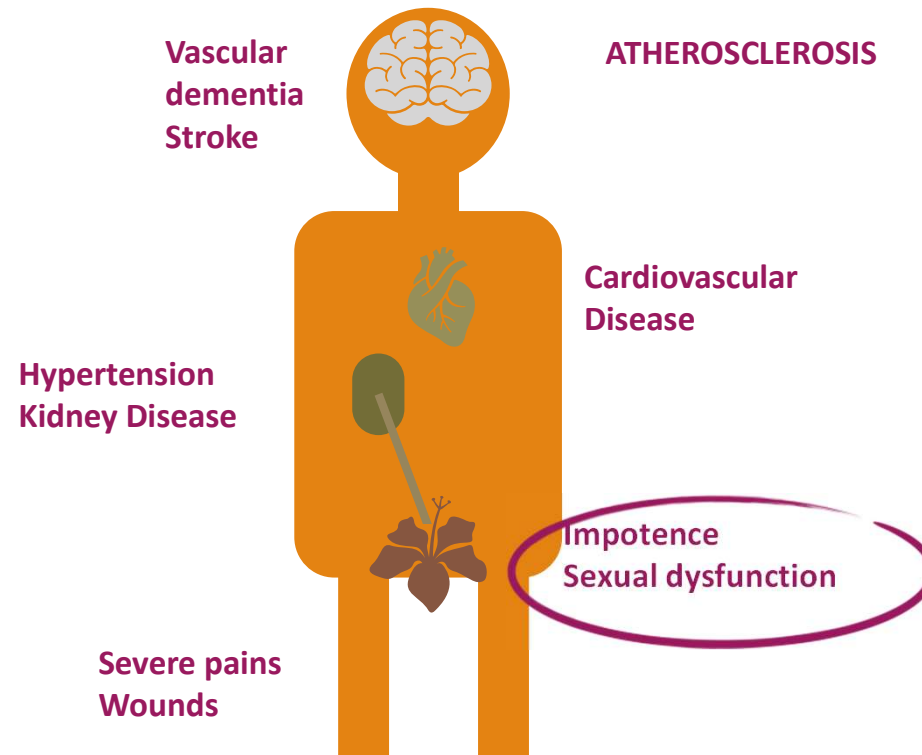


Dr. Dean Ornish



Randomized trial

30 min low intense exercise



Cancer

Preetha A
Sheeja T.

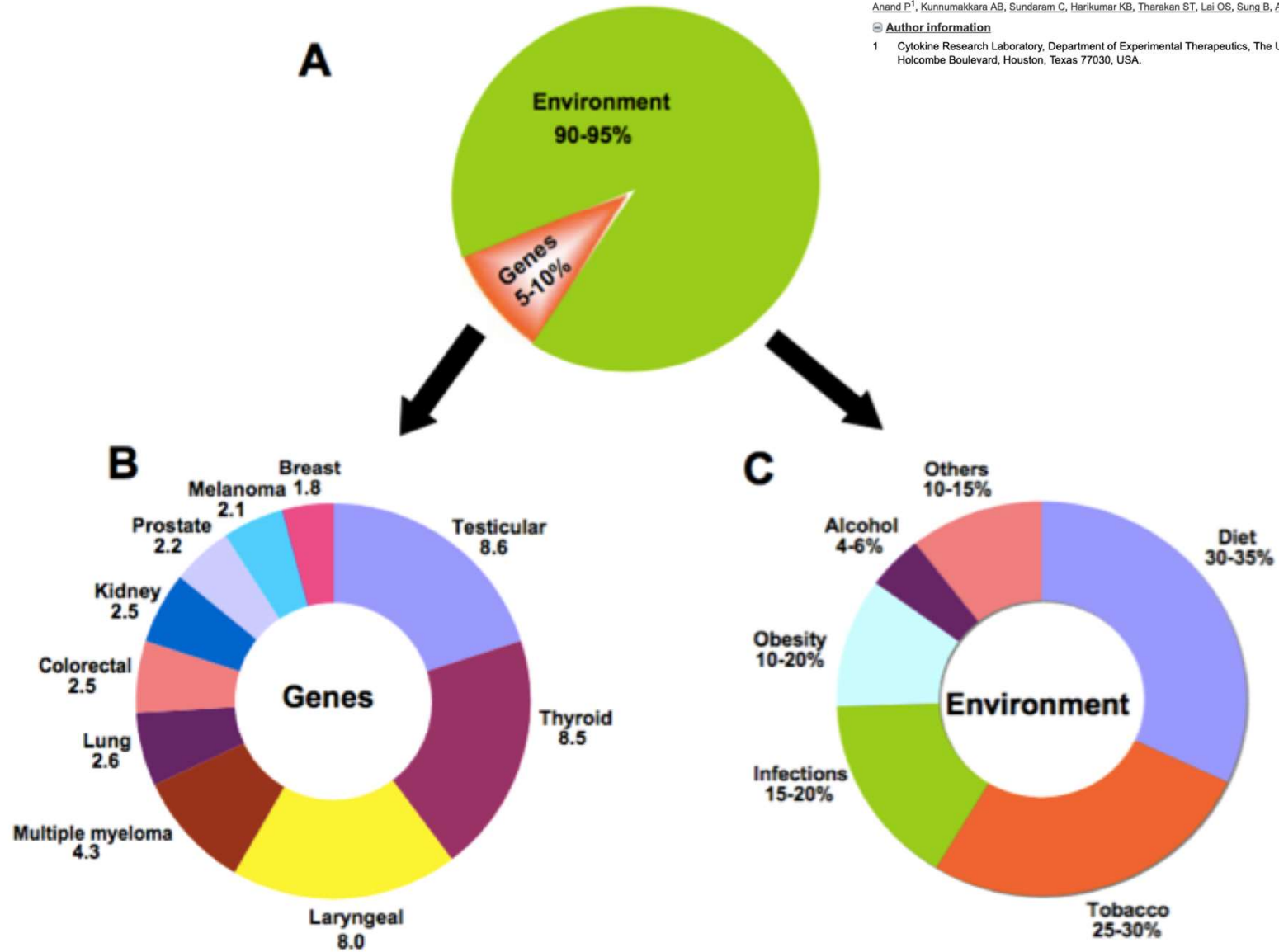
Pharm Res. 2008 Sep;25(9):2097-116. doi: 10.1007/s11095-008-9661-9. Epub 2008 Jul 15.

Cancer is a preventable disease that requires major lifestyle changes.

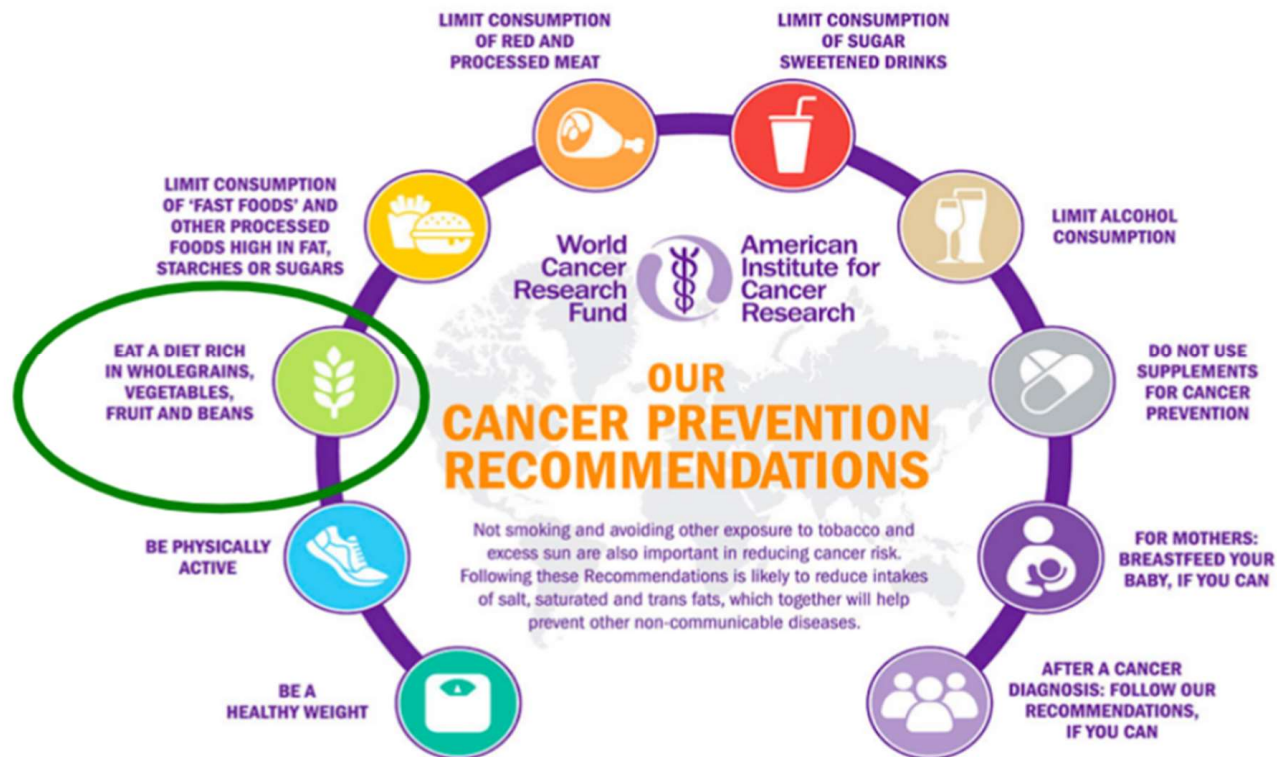
Anand P¹, Kunnumakkara AB, Sundaram C, Harikumar KB, Tharakan ST, Lai OS, Sung B, Aggarwal BB.

Author information

¹ Cytokine Research Laboratory, Department of Experimental Therapeutics, The University of Texas M. D. Anderson Cancer Center, 1515 Holcombe Boulevard, Houston, Texas 77030, USA.



information is the link between the events/factors that cause cancer and the events that prevent it. In



Mejeriprodukter och cancer



Skyddar mot kolorektal cancer – liksom kalciumtillskott och andra kalciumrika livsmedel

Flera studier talar för ökad risk för prostatacancer (och Parkinsons)

Dairy foods, calcium intakes, and risk of incident prostate cancer in Adventist Health Study-2

Michael J Orlich,^{1,2} Andrew D Mashchak,³ Karen Jaceldo-Siegl,^{1,3} Jason T Utt,³ Synnove F Knutsen,³ Lars E Sveen,³ and Gary E Fraser^{1,2,3,4}

0.74, 1.44).

Conclusions: Men with higher intake of dairy foods, but not nondairy calcium, had a higher risk of prostate cancer compared with men having lower intakes. Associations were nonlinear, suggesting greatest increases in risk at relatively low doses. *Am J Clin Nutr* 2022;116:314–324.

Methods: A prospective cohort study of 28,737 Seventh-day Adventist men in the United States and Canada, of whom 6389 were of black ethnicity. Diet was measured by FFQ, and 275 male participants also provided repeated 24-h dietary recalls as a calibration substudy. Incident cancers were mainly found by matching with cancer registries. Analyses used multivariable proportional hazards regressions and regression calibration for some analyses.

Results: In total, 1254 (190 advanced) incident prostate cancer cases were found during an average 7.8 y of follow-up. Men at the 90th percentile of dairy intake (430 g/d) compared with the 10th percentile (20.2 g/d) had higher prostate cancer risk (HR: 1.27; 95% CI: 1.12, 1.43). Similar findings, comparing the same g/d intakes, were demonstrated for advanced prostate cancers (HR: 1.38; 95% CI: 1.02, 1.88), for nonadvanced cases (HR: 1.27; 95% CI: 1.11, 1.45), in black participants (HR: 1.24; 95% CI: 0.98, 1.58), and when excluding vegan participants (HR: 1.22; 95% CI: 1.03, 1.43). Calibrated dairy (g/d) regressions (all participants and all prostate cancers), adjusting for dietary measurement error, found a HR of 1.75 (95% CI: 1.32, 2.32). Comparing 90th percentile intake to zero intakes (uncalibrated), the HR was 1.62 (95% CI: 1.26, 2.05). There was no evidence of an effect of higher (905 mg/d) compared with lower (349 mg/d) intakes of nondairy calcium (HR: 1.16; 95% CI: 0.94, 1.44).

Conclusions: Men with higher intake of dairy foods, but not nondairy calcium, had a higher risk of prostate cancer compared with men having lower intakes. Associations were nonlinear, suggesting greatest increases in risk at relatively low doses. *Am J Clin Nutr* 2022;116:314–324.

incidence and mortality rates between populations (1), suggesting a potentially large impact of environmental factors on the risk of this very common malignancy. However, convincing identification of modifiable risk factors has thus far proven elusive perhaps in part recently through variable detection of non-indolent cancers using Prostate Specific Antigen. Among dietary exposures, calcium and dairy intakes have been hypothesized a potential risk factors. The World Cancer Research Fund (WCRF

Supported by the National Cancer Institute at NIH (grant 1U01CA152939), World Cancer Research Fund (grant 2009/93), and Ardmore Institute of Health. The NIH, World Cancer Research Fund, and the Ardmore Institute of Health played no part in the design, implementation, analysis, an interpretation of this data.

Current address for KJ-S: Master of Public Health Program, School of Osteopathic Medicine, University of the Incarnate Word, 7615 Kennedy Hill Dr., San Antonio, TX 78235.

Data described in the manuscript, code book, and analytic code will be made available upon request pending application and approval and payment for associated costs.

Supplemental Figure 1 and Supplemental Tables 1–4 are available from the “Supplementary data” link in the online posting of the article and from the same link in the online table of contents at <https://academic.oup.com/ajcn/>.

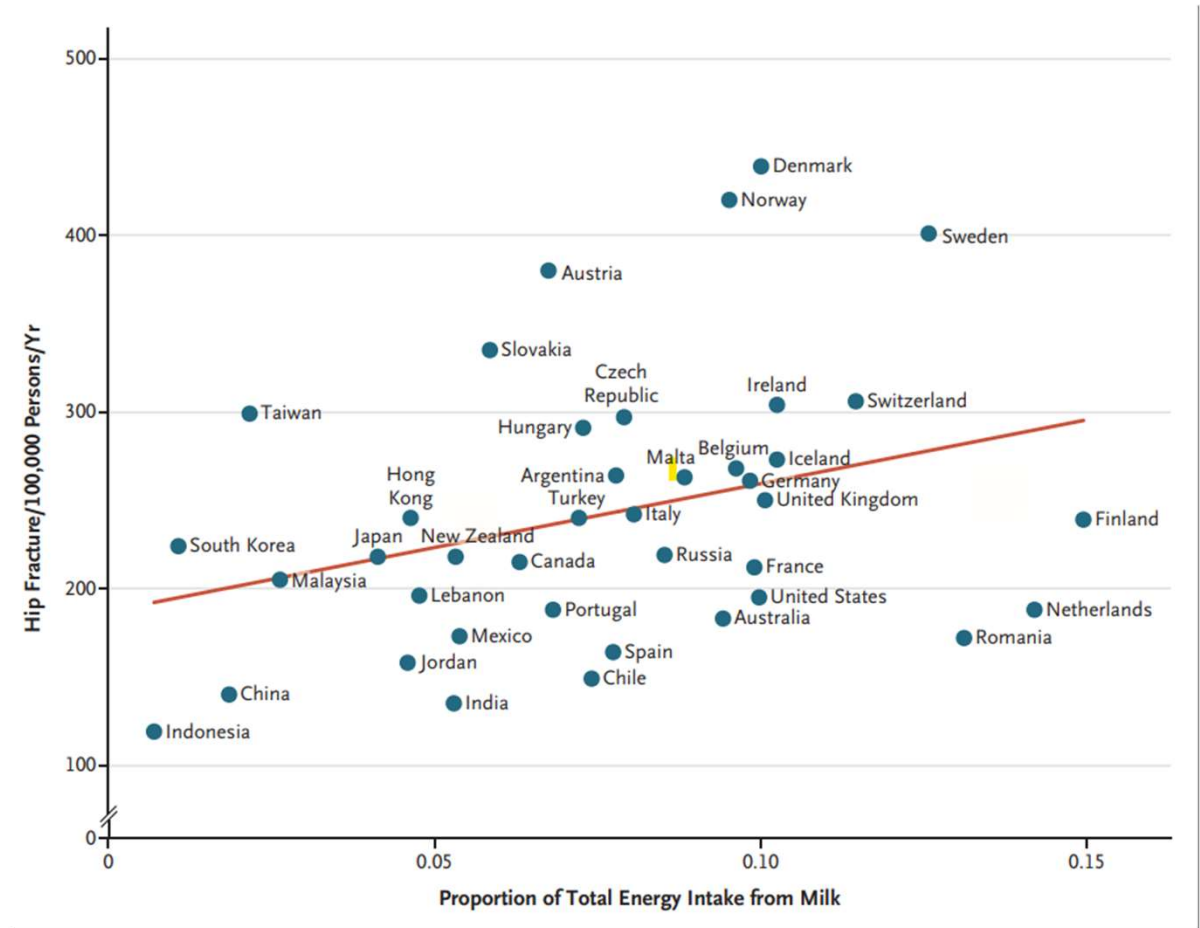
Address correspondence to GEF (e-mail: gfraser@llu.edu).

Abbreviations used: AHS-2, Adventist Health Study-2; EPIC, European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition; IGF-1, insulin-like growth factor 1; WCRF, World Cancer Research Fund.

Received June 10, 2021. Accepted for publication April 4, 2022.

First published online June 8, 2022; doi: <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqac093>.

Ger mjölk starka ben?



En växtbaserad kost har också visat goda effekter vid ytterligare en lång rad andra sjukdomstillstånd, såsom...

- Demens inklusive Alzheimers
- Stroke
- Multipel skleros
- Ledgångsreumatism och andra reumatiska sjukdomar
- Parkinsons sjukdom
- Ulcerös kolit och Crohns sjukdom
- Fibromyalgi
- Irritabel colon
- Depression
- Skörhet hos äldre
- PMS
- Klimakteriebesvär
- Covid

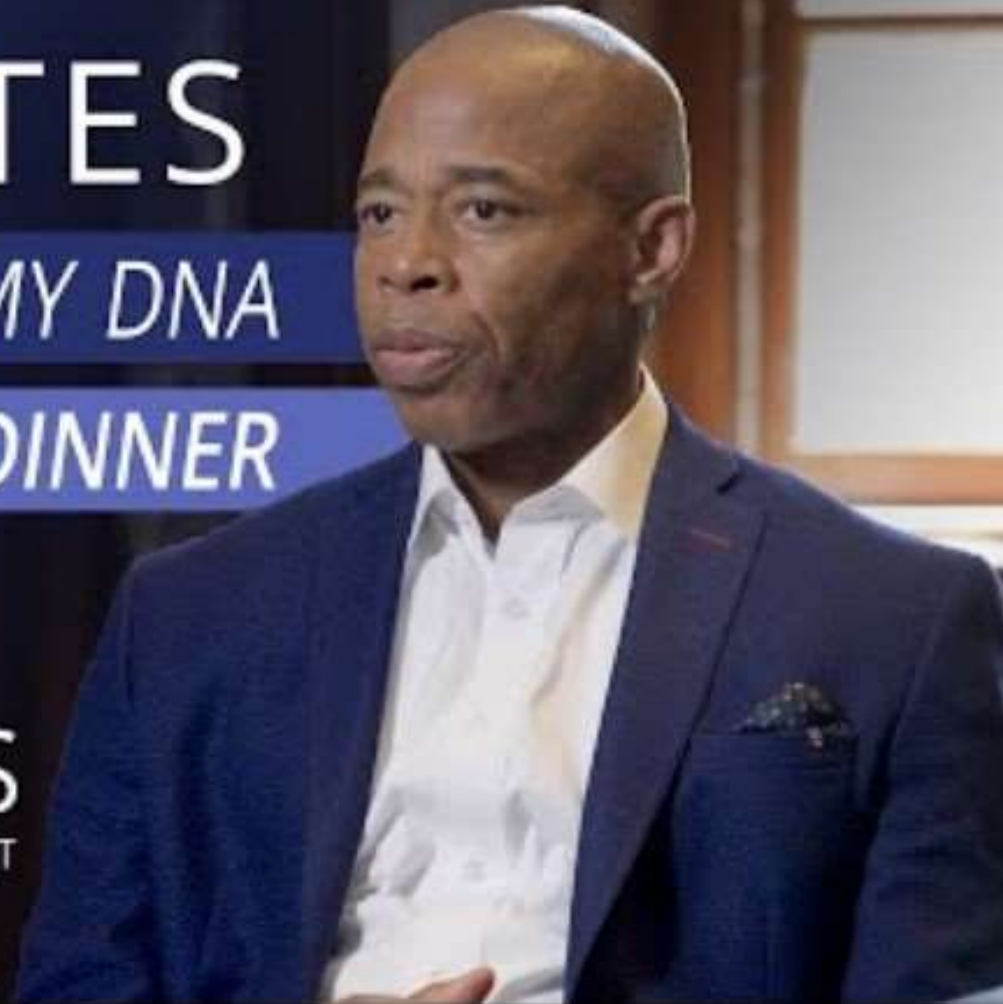
DIABETES

*IT WAS **NEVER** MY DNA*

IT WAS MY DINNER

ERIC ADAMS

BROOKLYN BOROUGH PRESIDENT





- 95% acceptans hos patienterna
- >90% av patienterna var nöjda med maten
- Kostnaden per portion \$0.59 lägre för växtbaserat
- 36% minskning av klimatutsläpp

Växtbaserad kost - får vi i
oss allt?

Brister?

HÄLSOSAM
NÄRINGSMÄSSIGT TILLRÄCKLIG
LÄMPLIG I ALLA LIVETS SKEDEN

ALLA LIVETS SKEDEN

Graviditet
Ammning
Spädbarnsår
Barndom
Tonår
Äldre
Idrottare

FROM THE ACADEMY

Position Paper



Position of the Academy of Nutrition and Dietetics: Vegetarian Diets



ABSTRACT

It is the position of the Academy of Nutrition and Dietetics that appropriately planned vegetarian, including vegan, diets are healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits for the prevention and treatment of certain diseases. These diets are appropriate for all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, adolescence, older adulthood, and for athletes. Plant-based diets are more environmentally sustainable than diets rich in animal products because they use fewer natural resources and are associated with much less environmental damage. Vegetarians and vegans are at reduced risk of certain health conditions, including ischemic heart disease, type 2 diabetes, hypertension, certain types of cancer, and obesity. Low intake of saturated fat and high intakes of vegetables, fruits, whole grains, legumes, soy products, nuts, and seeds (all rich in fiber and phytochemicals) are characteristics of vegetarian and vegan diets that produce lower total and low-density lipoprotein cholesterol levels and better serum glucose control. These factors contribute to reduction of chronic disease. Vegans need reliable sources of vitamin B-12, such as fortified foods or supplements.

J Acad Nutr Diet. 2016;116:1970-1980.

POSITION STATEMENT

It is the position of the Academy of Nutrition and Dietetics that appropriately planned vegetarian, including vegan, diets are healthful, nutritionally adequate, and may provide health benefits in the prevention and treatment of certain diseases. These diets are appropriate for all stages of the life cycle, including pregnancy, lactation, infancy, childhood, adolescence, older adulthood, and for athletes. Plant-based diets are more environmentally sustainable than diets rich in animal products because they use fewer natural resources and are associated with much less environmental damage.

VEGETARIAN AND VEGAN dietary patterns can be quite diverse because of the variety of food choices available and the different factors that motivate people to adopt such patterns. People choose to adopt a vegetarian diet for many reasons, such as compassion toward animals, a desire to better protect the environment, to lower their risk of chronic diseases, or to therapeutically manage those diseases. A well-planned vegetarian diet containing vegetables, fruits, whole grains, legumes, nuts, and seeds can provide adequate nutrition. Vegetarian diets are devoid of flesh foods (such as meat, poultry, wild game, seafood, and their products). The most commonly followed vegetarian diets are shown in Figure 1. The adoption of a vegetarian diet may cause a reduced intake of certain nutrients; however, deficiencies can be readily avoided by appropriate planning.

VEGETARIAN DIETS IN PERSPECTIVE

Trends among Vegetarians

According to a nationwide poll in 2016, approximately 3.3% of American adults are vegetarian or vegan (never eat meat, poultry, or fish), and about 46% of vegetarians are vegan.¹ The same poll revealed that 6% of young adults (18 to 34 years) are vegetarian or vegan, while only 2% of those 65 years or older are vegetarian. Sales of alternative meat products reached \$553 million in 2012, an 8% increase in 2 years. It was observed that 36% of survey responders sought vegan meat alternatives, largely from among the 18- to 44-year-old age group.^{1,2} While whole plant foods serve best as dietary staples, some processed and fortified foods, such as nondairy beverages, meat analogs, and breakfast cereals, can contribute substantially to the nutrient intake of vegetarians.

Plant-based diets, including vegetarian and vegan diets, are becoming well accepted, as further evidenced by many nonprofit and government institutions highlighting this dietary choice. The American Institute for Cancer Research encourages a plant-based diet, suggesting Americans consume two-thirds of their dietary

intake from vegetables, fruits, whole grains, and beans.³ In the 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans, vegetarian diets are recommended as one of three healthful dietary patterns, and meal plans are provided for those following lacto-ovo-vegetarian and vegan diets.⁴ The National School Lunch Program, while not requiring vegetarian options per se, requires schools to increase availability of fruits, vegetables, and whole grains in current meal patterns in the school menu.

Those following a vegetarian diet now have technological support. To date, while no online nutrition food tracker exists strictly for vegetarian diets, some allow clients to select vegetarian and vegan plans. These applications for mobile devices allow vegetarians to discover nutritional needs, track intake, and locate restaurants and markets where vegan foods are available. The online tracking tool at www.SuperTracker.usda.gov is a part of the US Department of Agriculture Choose My Plate program.⁵

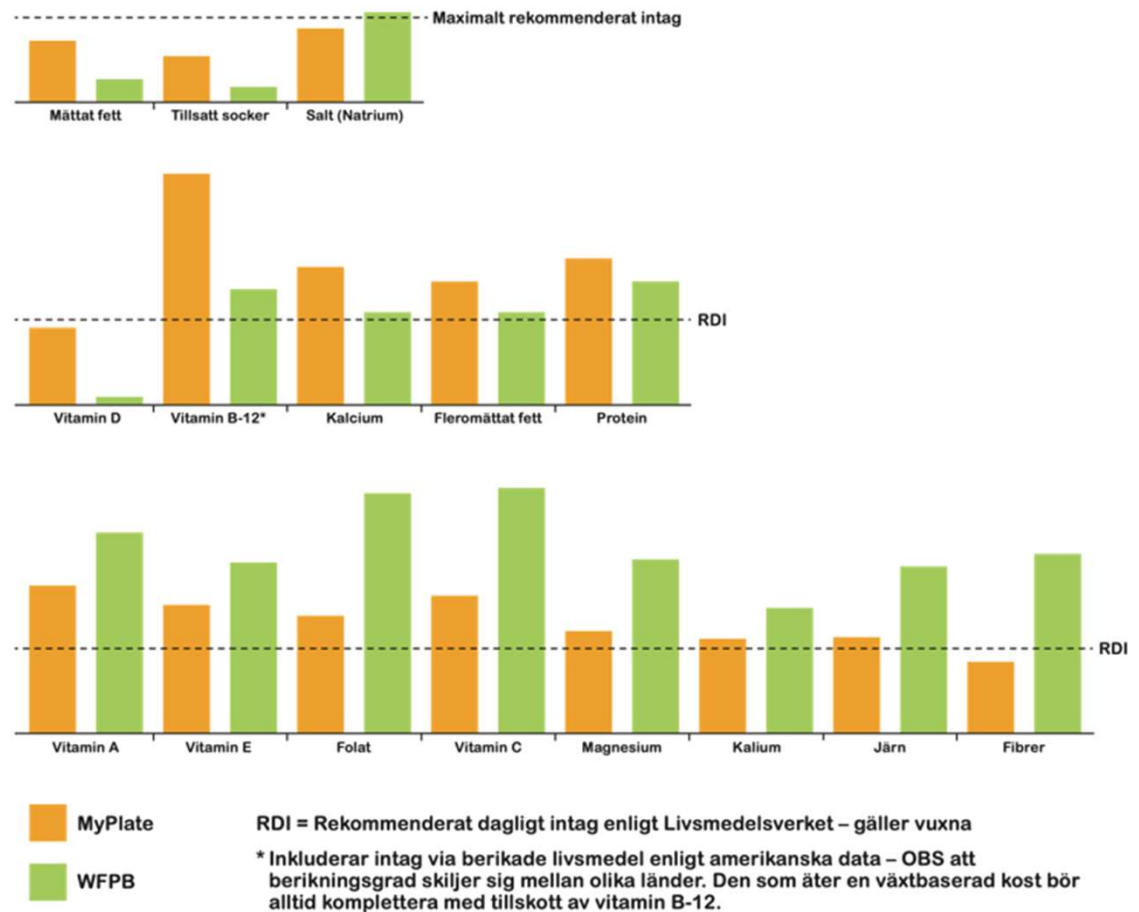
NUTRITION CONSIDERATIONS FOR VEGETARIANS

Protein

Vegetarian, including vegan, diets typically meet or exceed recommended

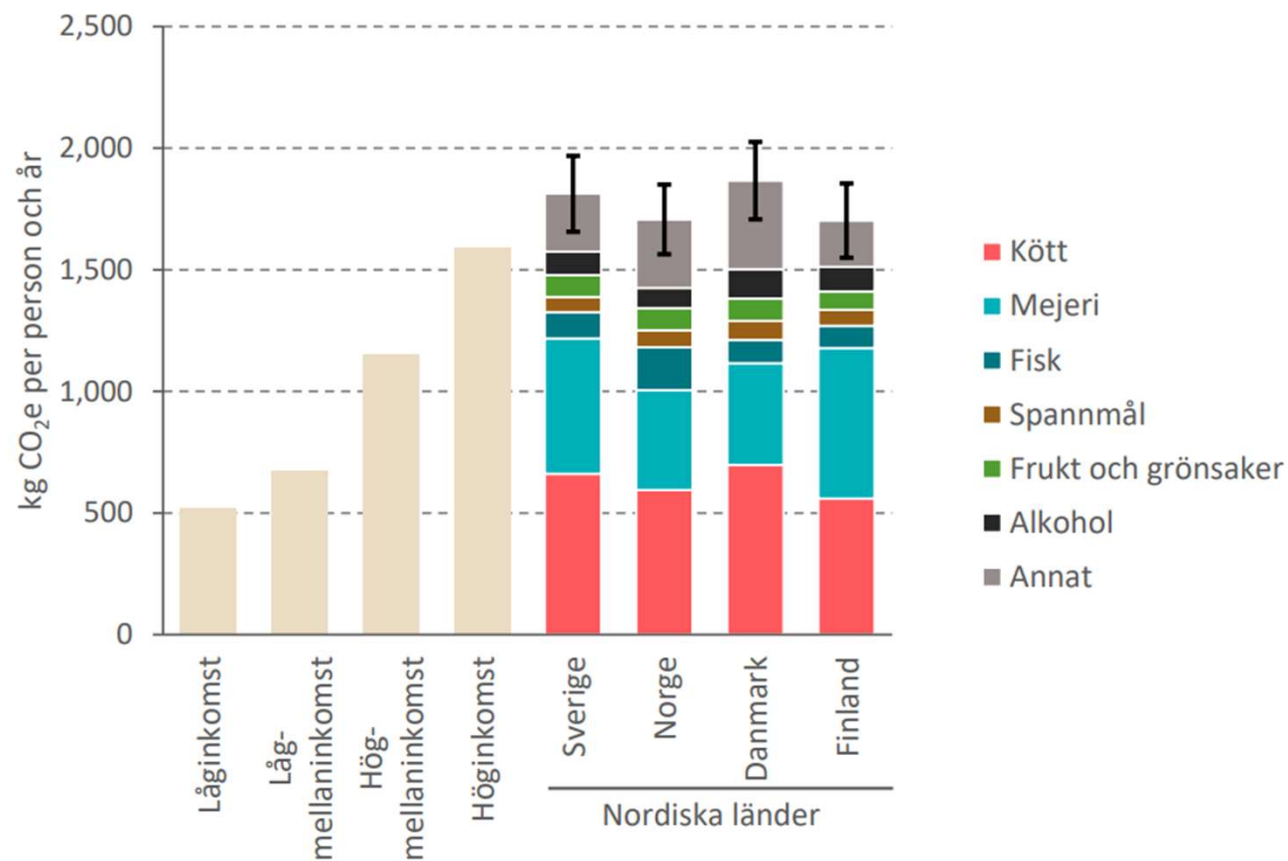
2212-2672/Copyright © 2016 by the Academy of Nutrition and Dietetics.
<http://dx.doi.org/10.1016/j.jand.2016.09.025>

Näringsämnen i en kost som följer kostråden vs en växtbaserad kost

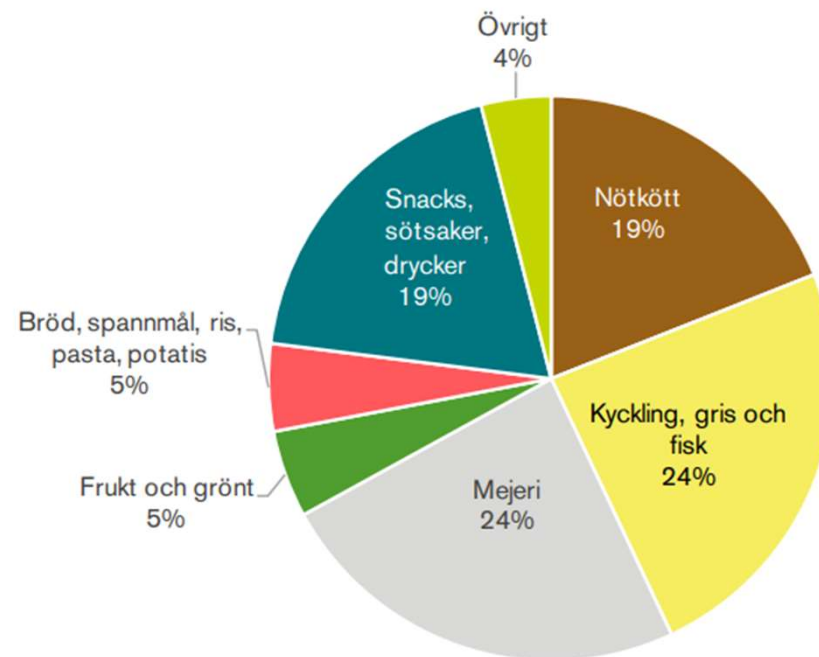


Diagrammet visar hur mycket man får i sig av olika näringsämnen om man äter en helt växtbaserad kost jämfört med att följa rekommendationer från USA:s motsvarighet till Livsmedelsverket (USDA).

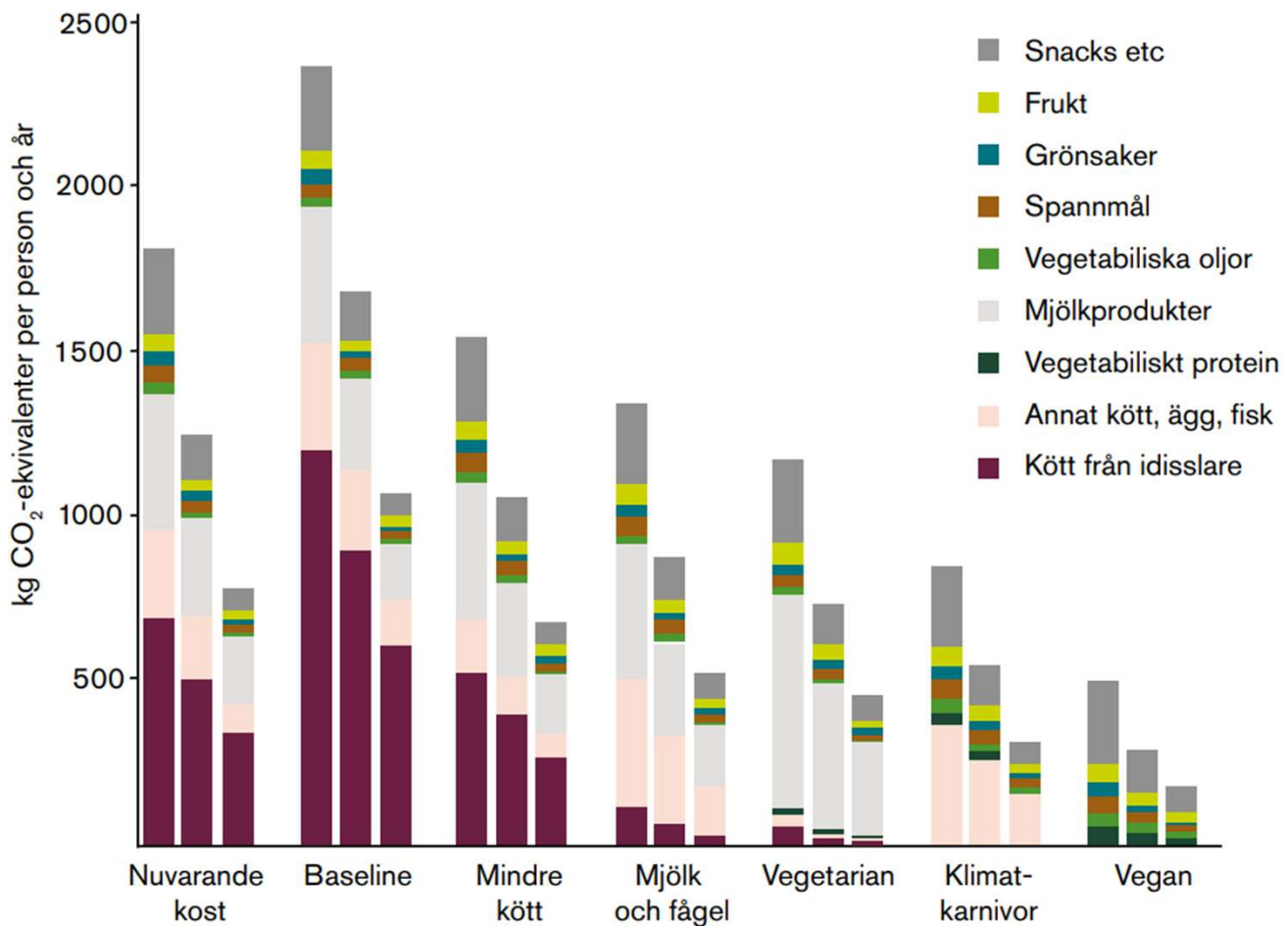


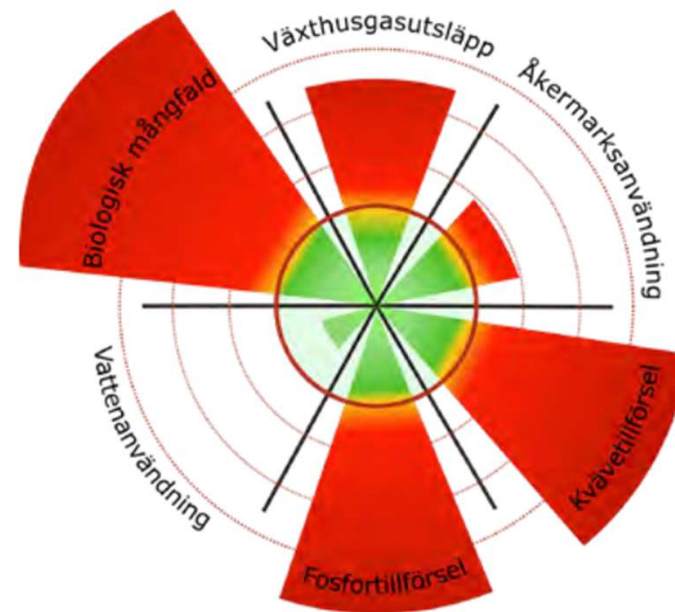


Figur 7.1. Klimatpåverkan per person och år för den genomsnittliga kosten i olika nordiska länder i jämförelse med klimatpåverkan för genomsnittliga koster i låg-, medel- och höginkomstländer. Modifierad från Wood m.fl. (2019).



Figur 7.2. Fördelning av växthusgasutsläpp på olika livsmedelsgrupper från den svenska konsumtionen av livsmedel enligt Moberg m.fl. (2020).





Figur 7.3. Den svenska kostens miljöpåverkan i förhållande till EAT-Lancet-kommissionens gränser för klimatpåverkan, användning av åkermark, kväve- och fosfortillförsel, färskvattenkonsumtion samt påverkan på den biologiska mångfalden från användning av jordbruksmark. Den inre röda cirkeln visar det tillåtna utsläpps- och resursutrymmet. Varje streckad yttre cirkel visar ett överskridande av gränsen med 100 procent. Från Moberg m.fl. (2020).

Tabell 8.1. Minskning i global markanvändning och utsläpp av växthusgaser från olika typer av åtgärder. Från Rööös m.fl. (2017a).

Typ av åtgärd	Minskning i markanvändning	Minskning av växthusgasutsläpp
Halverat matsvinn	11 %	9 %
Ökning av jordbrukets avkastning ¹	15 %	1 %
Intensifierad djurhållning ²	31 %	22 %
Intensifierad djurhållning ² och mer hälsosamma matvanor ³	45 %	46 %
Övergång till en helt växtbaserad kost ⁴	64 %	73 %

¹ Gapet mellan nuvarande avkastning och jordbrukets maximala potential minskas med 50 procent

² Djurhållningen globalt antas effektiviseras till nivåer som motsvarar de som finns för närvarande i väst-Europa.

³ Intaget av frukt och grönt sattes till 123 respektive 119 kcal per person och dag i hela världen. Konsumtionen av socker sattes till maximalt 150 kcal person och dag och vegetabilisk olja till 360 kcal per person och dag för regioner som antogs överskrida det intaget. Rött kött sattes till maximalt 57 kcal, fågel till 161 kcal, ägg till 50 kcal och mejeriprodukter till 300 kcal per person och dag.

Vad kan göras och hur
agerar politiken?

Profits and pandemics: prevention of harmful effects of tobacco, alcohol, and ultra-processed food and drink industries

Rob Moodie, David Stuckler, Carlos Monteiro, Nick Sheron, Bruce Neal, Thaksaphon Thamarangsi, Paul Lincoln, Sally Casswell, on behalf of The Lancet NCD Action Group

Transnationella företag är stora drivkrafter bakom epidemier av icke-smittsamma sjukdomar och tjänar på ökad konsumtion av tobak, alkohol och ultraprocessad mat och dryck (så kallade ohälsosamma varor).

of five papers about non-communicable diseases
Melbourne School of Population Health, University of Melbourne, Melbourne, VIC

policy. Despite the common reliance on industry self-regulation and public-private partnerships, there is no evidence of their effectiveness or safety. Public regulation and market intervention are the only evidence-based mechanisms to prevent harm caused by the unhealthy commodity industries.

Vi bedömer effektiviteten av självreglering, offentligt-privata partnerskap och offentliga regleringsmodeller för samverkan med dessa industrier och drar slutsatsen att industrier som producerar ohälsosamma varor inte bör ha någon roll i utformningen av nationell eller internationell policy för icke-smittsamma sjukdomar (NCD).

Health Policy Program, Ministry of Public Health, Bangkok, Thailand (T Thamarangsi PhD); National Heart Forum, London, UK

- Transnational corporations are major drivers of non-communicable disease epidemics and profit from increased consumption of tobacco, alcohol, and ultra-processed food and drink (so-called unhealthy

reciprocal action or influence—with these industries promotes health and protects the public from conflicts of interest? The global health community has different views about how to proceed, which range from collaborative partnerships to outright restrictions

Livsmedelspolitiska rådet består av:

- Peter Kullgren, landsbygdsminister
- Cecilia Kocken, vd Arla Foods
- Lars Appelquist, vd HK Scan
- Magnus Kagevik, vd Lantmännen
- Jonas Tunestål, vd Scandi standard/Kronfågel
- Henrik Samuelsson, vd Paulig/Santa Maria
- Henrik Julin, vd Orkla
- Katarina Tell, vd Cloetta
- Anders Carlsson Jerndal, vd Pågen
- Fredrik Spendrup, vd Spendrups
- Sofie Eliasson Morsink, Coca Cola och ordförande Livsmedelsföretagen
- Palle Borgström, ordförande Lantbrukarnas riksförbund (LRF)



Ledare Barometern >

Kontraproduktivt med gröna symbolåtgärder

Både SVT och Lunds universitet inför vegetarisk norm av klimatskäl. Men att tvinga in majoriteten i en minoritetsmall riskerar att distansera människor från det viktiga klimatarbetet.

Men en besynnerlig tendens som börjar visa sig på sina håll är att av ideologiska skäl vända upp och ned på det hela. **I stället för att skapa utrymme för den individuella friheten, försöker man forma om majoriteten efter en bestämd mall.**

De senaste åren har det rapporterats om flera skolor som går över till helvegetarisk lunchservering. Även SVT har nyligen tagit beslut om att man ska **gå över till vegetarisk mat** vid möten och inspelningar, utan köttalternativ.

"Andra vill äta närproducerat kött av klimatskäl."

concern above all others and promised a variety of good-rain changes. what followed were decades of deceit and actions that cost millions of lives. In the hope that the food history will

The Coca-Cola Company Reinforces Its Commitment to Help America in the Fight Against Obesity

and food industry practices, messages, and strategies to influence public opinion, legislation and regulation, litigation, and the conduct of science.

ÖLLE ÅSIKT

Ättkrisen kräver personligt ansvar

Ökt och fetma är en av de främsta orsakerna till ohälsa och förtida död, allt och i Sverige. Trots detta är det få inom vården som vågar tala om det personliga ansvaret för vad vi har på tallriken, konstaterar Ann Heberlein.

Fokusera på personligt ansvar som orsaken till nationens ohälsosamma kost.

Väck rädslor för att statliga åtgärder inskränker den personliga friheten.

Demonisera kritiker med totalitärt språk, genom att karaktärisera dem som matpoliser, ledare för en förmyndarstat och till och med "matfascister", samt anklaga dem för att vilja beröva människor deras medborgerliga rättigheter.

Kritisera studier som skadar industrin som "skräpvetenskap."

Betona fysisk aktivitet över kost.

Framhäv att det inte finns bra eller dålig mat; därmed bör ingen mat eller livsmedelstyp (läsk, snabbmat, etc.) pekas ut för förändring.

Så tvivel när oro uttrycks kring industrin.



the website of the Coke-funded organization promoting exercise over diet

Nordiska ministerrådet: Inför kött- och sockerskatt – och subventioner på grönsaker och frukt

DAGENS NYHETER. Nyheter Sverige Världen Ekonomi Kultur Sport Klimatet Ledare

DN Debatt. "Hela Norden borde införa skatter på kött och socker"



Uppdaterad 2024-03-20 Publicerad 2024-03-13



1

Utveckla kött- och sockerskatt, samt inför subventioner på grönsaker och frukt.

<https://www.svt.se/nyneter/inrikes/politiker-nobbar-experters-krav-pa-kottskatt>



Kött till försäljning i en köttdisk i Hötorgshallen. Arkivbild. Foto: TT

Politiker nobbar experters krav på köttskatt

UPPDATERAD 1 APRIL 2018 PUBLICERAD 31 MARS 2018

När SVT Nyheter:s publik får ställa frågor om klimat på #dinrost är mat och kött ett återkommande tema. Men experternas tankar om köttskatt, säger i princip alla riksdagspartier nej till.

5

Ta ett helhetsperspektiv – det finns inga enskilda lösningar.

upphandling och utbildning.

ordisk livsmedelsmärkning för

nsamma nordiska riktlinjer för att
nadsförlingen av ohälsosam mat.

https://www.nature.com/articles/s43016-024-00949-4

nature food

Explore content ▾ About the journal ▾ Publish with us ▾ Subscribe

[nature](#) > [nature food](#) > [brief communications](#) > article

Brief Communication | Published: 01 April 2024

Over 80% of the European Union's Common Agricultural Policy supports emissions-intensive animal products

[Anniek J. Kortleve](#) , [José M. Mogollón](#), [Helen Harwatt](#) & [Paul Behrens](#)

[Nature Food](#) **5**, 288–292 (2024) | [Cite this article](#)

2985 Accesses | 5 Citations | 834 Altmetric | [Metrics](#)

 An [Author Correction](#) to this article was published on 17 April 2024

2015 shows this subsidization reduces the price of Big Macs from \$13 to \$5 and the price of a pound of hamburger meat from \$30 to

 **Aktuell Hållbarhet**

Trots klimatkrisen - 1000 gånger mer stöd till kött och mjölk än till alternativen

Publicerad: 23 augusti 2023, 15:58



PÅ DEN HÄR SKOLAN SERVERAR VI MJÖLK MED EKONOMISKT BIDRAG FRÅN EU. 

Varje år tar svenska skolor emot knappt 90 miljoner kronor i skolmjölkstöd, exakt hur mycket det blir beror på hur mycket mjölk som serveras. Läsåret 2017/18 betalade Jordbruksverket ut lite drygt 83 miljoner kronor.

“

Climate crunch time is here.

We need global mobilization on a scale and pace never seen before – starting right now, before the next round of climate pledges – or the 1.5°C goal will soon be dead and 2°C will take its place in the intensive care unit.

Inger Andersen
UNEP Executive Director

UN 
environment
programme

#EmissionsGap

*WAD
GÖRA?*



Fredrik Hedenus och David Bryngelsson menar att vi måste äta mer vegetariskt för att rädda klimatet. Foto: Restaurang Andrum/Chalmers Tekniska Högskola

Chalmersforskarnas råd: "Bli vegan och rädda klimatet"



Arkivbild Foto: TT

Forskare: Ät veganskt om du vill minimera ditt avtryck på klimatet

UPPDATERAD 14 MARS 2024 PUBLICERAD 1 JUNI 2018

Det enskilt mest effektiva sättet att minska ditt avtryck på klimatet är att undvika animaliska produkter, det framgår i en ny studie som tidningen The Guardian menar är den största analysen hittills av



LUNDAGARD.SE

Nu blir universitetet vegetariskt – Lundagard.se

Säg ja till politiska styrmedel

Växtbaserad kost
för optimal hälsa!

Vegonorm

Ja till politiska
styrmedel



LUNDAGARD.SE

Nu blir universitetet vegetariskt – Lundagard.se

Meddelande från Lundagard.se - 2014-05-14 09:04:00

LÄKARE FÖR FRAMTIDEN

HÄLSA, HÅLLBARHET, HELHET



- Bildades 2013 av läkaren David Stenholtz
- En ideell förening, politiskt och religiöst obunden
- Riktat sig särskilt till sjukvårdspersonal men alla är välkomna att bli medlemmar
- Verkar för att sprida evidensbaserad information om hur våra kostval kan påverka hälsa och sjukdomsrisik
- Stödjer globala kostråd att öka mängden hela vegetabilier (frukt, grönsaker, baljväxter, fullkorn, bär, nötter och frön) och informerar även om hälsoeffekterna av mer långtgående koständringar som centreras kring dessa livsmedel.
- Motsvarande organisation finns i många länder (Tyskland, Storbritannien, Tjeckien, Israel, USA, Brasilien, Sydafrika, Indien mm)



Läkare för framtiden

HÄLSA, HÅLLBARHET, HELHET

Q Sök...

Logga in

www.lakareforframtiden.se

[Hem](#)

[Kost & Hälsa](#)

[Nyheter](#)

[Aktiviteter](#)

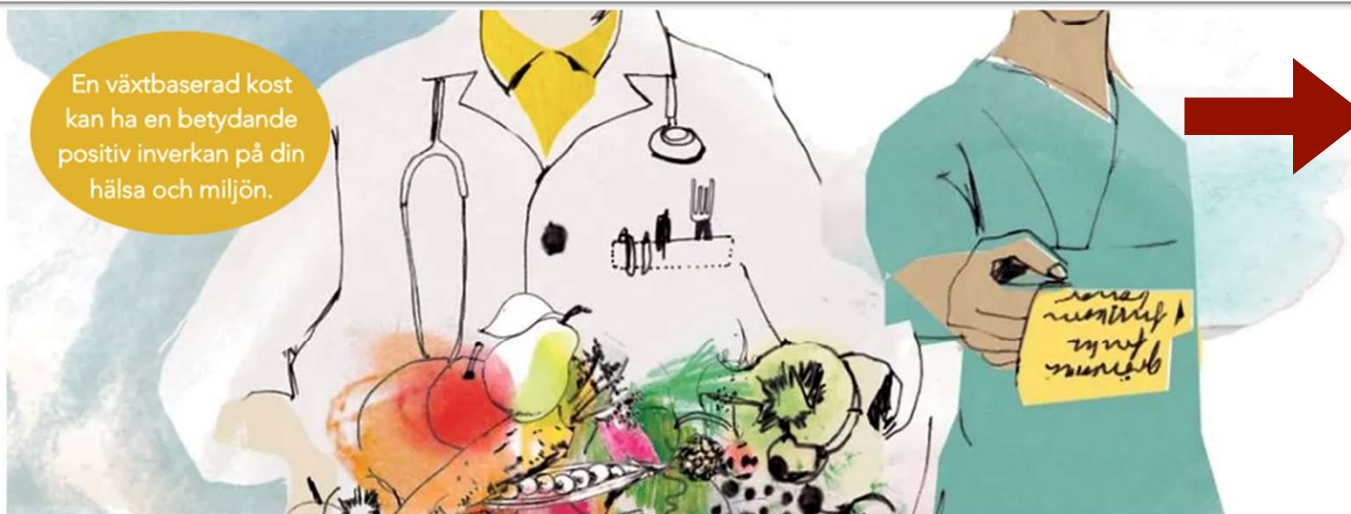
[Stöd oss](#)

[Om oss](#)

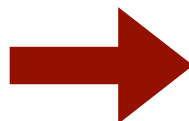
[Kontakt](#)

[Mer](#)

En växtbaserad kost kan ha en betydande positiv inverkan på din hälsa och miljön.



Prenumerera på vårt nyhetsbrev



Exempel: namn@exempel.se

Prenumerera





Ta makten över din hälsa

Vad händer i kroppen när du övergår från blandkost till att äta hela vegetabilier?

Hjärt-kärlsjukdom, åderförkalkning, diabetes typ 2 och högt blodtryck är folksjukdomar som är möjliga att bromsa och till och med vända förloppet på med en långtgående koständring.

Kostens kraft är en ambitiös och pedagogisk genomgång av etablerad forskning och nya rön. Men den berör också på ett personligt plan genom intervjuer och berättelser av människor som ätit sig friska. *Kostens kraft* inspirerar även till nya matvanor med goda, spännande och lättlagade gröna recept och härliga bilder.

"David Stenholtz belyser med genuint intresse och gedigen kunskap hur du kan förbättra din hälsa genom ett sundare matval. Kosten som gagnar den individuella hälsan är oftast också fördelaktig ur ett planetärt perspektiv. Att matens sammansättning gör så stor skillnad behöver vi i sjukvården bli bättre på att föra fram."

Marja Wolodarski, MD, PhD, ordförande i Läkare för Miljön, ordförande i arbetsgruppen för klimat, hälsa och hållbar sjukvård i Svenska Läkaresällskapet

"Inspirerande, pedagogiskt och uppbackat av vetenskap om hur flera folksjukdomar kan bromsas och till och med reverseras genom hälsosammare kost. Det här är populärvetenskap när den är som bäst."

Anna Ottosson, grundare av Foodpower, vice ordförande i Dietisternas riksförbund 2007–2018 och författare.

LAVA



KOSTENS KRAFT David Stenholtz

Med inspirerande recept av Therése Lindgren,
Lars Frölander och sju av Sveriges främsta matkreatörer

David Stenholtz

KOSTENS KRAFT

En vetenskaplig genomgång
av matens potential

"Intressant, stimulerande och imponerande!"

PETER NYGREN, PROFESSOR I ONKOLOGI, AKADEMISKA SJUKHUSET, UPPSALA

STOCKHOLM, SVERIGE

7-8 DECEMBER, 2024

FRAMTIDEN ÄR VÄXTBASERAD

en konferens om kostens
hälsopotential

Save the Date

7-8 december 2024

Anordnar föreningen Läkare för framtiden den årliga konferensen Framtiden är växtbaserad på Södermalm, Stockholm

Lördagen har särskilt fokus på växtbaserad kost som ett verktyg inom sjukvården

Söndagen erbjuder ett bredare program kring växtbaserad kost med praktiska råd och tips.

Oavsett om du jobbar inom sjukvården eller ej, och om du redan äter huvudsakligen växtbaserat eller bara är intresserad av att veta mer om hälsopotentialen av en kostomläggning är detta en konferens för dig

.Lokal: Hälsans Hus, Fjällgatan 23B, Stockholm
Uppdaterad information: www.lakareforframtiden.se

Tack för er
uppmärksamhet!

Frågor?

