

Margarin. Till nytta för vem?

Öppet brev till ansvariga inom Partille kommun.

Partille kommun har nyligen beslutat att följa Livsmedelsverkets rekommendationer att servera **lättmjölk och lättmargarin** i skolorna och de har beslutat att inte erbjuda några alternativ! De har med ett pennstreck avskaffat valfriheten, att vi själva skall få bestämma vad vi skall äta.

För sex år sedan insåg jag att om jag ville må lika bra om tjugo år som jag mådde nu så måste det grundläggas redan nu. På det sättet trillade jag in på ett mycket intressant ämne, hälsa och kost. Det var fascinerande att se hur lätt vi blir påverkade (lurade). Även vi stekte i margarin innan vi visste. Däremot har vi alltid haft smör eller Bregott på smörgåsen.

De ansvariga inom Partille kommun har bestämt att alla skolbarn skall äta lättmargarin, som jag och många forskare med mig, betraktar som ett gift som inte hör hemma på matbordet. Enbart tillverkningsprocessen är direkt motbjudande, mildtals från de gula rapsfält som visas på reklamen. Det finns forskare som anser att margarin troligen är den största enskilda orsaken till den kraftiga ökningen av hjärt- och kärlsjukdomar efter andra världskriget. Nedan skall jag försöka förklara min ståndpunkt som huvudsakligen grundar sig på fakta och forskning. Tycka till utan en gedigen vetenskaplig grund gör Livsmedelsverket utmärkt bra själva.

Ett gigantiskt livsmedelsvindleri där vår hälsa äventyras har nu med full kraft drabbat våra barn i Partille. Förmyndandet har nu gått så långt att valfriheten är avskaffad i skolmatsalen och om maten eller drycken som erbjuds inte passar, så får våra barn vara utan. Vi föräldrar är satta under förmyndarskap, finansierat via våra skattemedel. **Vart tog demokrati och valfrihet vägen?**

Det som numera endast erbjuds våra barn (och lärare) är lättmjölk där det nyttiga och mättande fett tagits bort (säljs som grädde istället) och Bregott, som består av smör och rapsolja, har ersatts av en komplex kemisk produkt med diverse tillsatser som kallas "**margarin**". Så mycket billigare är det inte, så varför? Ren okunnighet eller är det av omsorg mot margarinindustrin? Eller för att några få personer på Livsmedelsverket bestämt så och att vi svenskar är vana vid att rätta oss efter vad auktoriteter och experter tycker?

Vad är våra barns hälsa värd och hur fungerar undervisningen utan fullvärdig näring?

År 1997 publicerades "**The margarine hoax - Margarine, Fatty Acids and Your Health**" (<http://www.drcranon.com/nutrition/margarin.htm>). I rapporten står bland annat;

"To maintain good health it is important that we have the correct intake of omega fatty acids in our diets. Hydrogenated fats like margarine are non-foods with toxic effects and should be avoided at any cost."

:

Hydrogenation became popular in the US because this type of oil doesn't spoil or become rancid as readily as regular oil and therefore has a longer shelf life. You can leave a cube of margarine sitting out for years and moulds, insects or rodents will not touch it. Margarine is a non-food! It would appear that only humans are foolish enough to eat it! Because the fats in margarine are partially hydrogenated (i.e., not fully saturated), the manufacturers can claim it is "polyunsaturated" and market it to us as a healthy food."

Rapporten stöddes av en gedigen referenslista. Jag beslöt mig att testa och placerad ut ett block smör och ett block Milda under tre månader nu under sommaren. Smöret blev helt uppätet, emedan margarinet var nästintill orört. Min slutsats är att djur är svårare att lura än människor.

Denna kunskap om margarin har alltså funnits i decennier och ändå tror många fortfarande att smörsubstitutet **margarin** är nyttigt, t.o.m. nyttigare än smör. **Reklam med stöd av skattefinansierade myndigheter har en otroligt stor genomslagskraft!**

Många tror också fortfarande att man blir fet av fett. Doktor Annika Dahlqvist uttryckte det som **"det är lika dumt att tro att man blir fet av fett som att tro att man blir grön av grönsaker"**. Är det denna myt som ligger bakom beslutet att servera lättmjölk i skolorna, istället för fullmjölk? Glädjande nog har genomsnittsvikten nu börjat gå ner i Sverige, på samma gång som försäljningen av lättprodukter minskat motsvarande (kurvorna följer varandra).

William Banting (engelsk begravningsentreprenör som gav namn åt "bantning") visste redan år 1869 att många blir tjocka och sjuka av för mycket socker och kolhydrater och att man inte enbart kan motionera bort fetma och inte heller hjälper det att äta mat med lite fett (tvärtom blir man då lättare fetare). Trots att han "bantade" var han så fet att han fick gå baklänges nedför trappor för att skona sina knän och hans hörselgång täpptes till av fetman så till den grad att han började tappa hörseln. Trots att han bantade, åt lite fett och motionerade hårt genom bl.a. rodd, så ökade han hela tiden i vikt!

När han gick till sin öronläkare fick han rådet att ta bort kolhydraterna ur kosten (som en läkare med diabetespatienter i sin tur tipsat honom om) för att få ner vikten, då skulle han kunna höra igen. Han lyckades över förväntan med att få ner sin vikt genom att äta fet mat (han fick igång fettförbränningen istället för fettinlagring som socker och kolhydrater stimulerar) och därtill blev också alla hans hälsovärden förbluffande bra. Denna upptäckt fick honom att skriva **"Letter on Corpulence"** år 1869 (finns att ladda ner Internet). Så kunskapen är urgammal om att man inte blir fet av fett. Dock var denna nya kunskap kraftigt ifrågasatt redan på 1800-talet.

Jag har under senare år studerat hur samhället fungerar och det är fascinerande att se hur lätt vi låter oss luras av olika typer av auktoriteter och experter som bara "tycker" utan att grunda sitt tyckande på erfarenhet och beprövad vetenskap. Och ibland har det helt fel. När det gäller rekommendationen att servera lättmjölk och lättmargarin är det just ett tyckande från personer som i kraft av sitt ämbete har fått ett stort förtroende hos många medborgare. Det finns inga giltiga studier som visar att lättmjölk och lättmargarin skulle vara nyttigare än fullmjölk och Bregott. Däremot finns otaliga studier som visar att våra barn mår bra av fett i fullmjölk och att vi av hälsoskäl bör undvika margarin. **Den mat vi väljer har stor betydelse för vår hälsa.**

Hur bevisar man att motion är skadligt? Jo, motion ökar blodtrycket och högt blodtryck ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Alltså ökar motion risken för hjärt- och kärlsjukdomar. Gissa hur man visar att margarin är nyttigt? Svaret finns i Annika Dahlqvists senaste bok (se boktitel nedan).

Råden hur vi skall göra för att må bra (och kunna kontrollera vikten) har varierat och varierar. Jag har via seminarier, artiklar och böcker under senare år studerat de flesta skolor som finns. Bland böckerna kan nämnas "Bantningsbluffen" (Ann-Britta Ståhl) som systematiskt går igenom de vanligaste kostråden och vad som ligger bakom, "Gå ner i vikt med kognitiv beteendeterapi" (Lisbeth Stahre), "tjockholmsbibeln" (Jonas Gåde), "Viktminskning 50+" (Kristina Andersson), "Paulúns stenålderskost" & "10 steg mot bättre form och hälsa" (Fredrik Paulún), "Konsten att överleva sin 50-årsdag" (Jonas Hultkvist & Claes Nero & Krister Thunberg), Apotekets "Hälso-guide" samt Philip C. McGraw Dr Phils råd vad gäller personlig utveckling och hälsa. Och självfallet också rekommendationerna från Socialstyrelsen och Livsmedelsverket.

Jag slås av hur lätt vi låter oss luras när vi fruktar eller åtrår något. Senare studier och forskning har delvis förändrat budskapet som nu börjar återgå till det naturliga som visat sig mycket effektivt för dem som redan provat det mesta. Observera dock att **vi alla är olika** och reagerar olika på olika typer av kost. Var och en bör pröva sig fram. Dock tror jag mig veta att ytterst få mår bra av lättmjölk och margarin och att fullmjölk och Bregott är bättre för de allra flesta.

De ”senaste” rönen (kunskapen har dock funnits sedan mitten på 1800-talet) representeras bra av **fem nya böcker** om mat och hälsa som alla enstämmigt säger samma sak, att fett är livsnödvändigt om vi vill må bra och att margarin bör undvikas, speciellt lättmargarin som innehåller extra mycket tillsatser för att konsistens och smak skall likna smör. Alla påståenden i böckerna är väl underbyggda av fakta och av en mängd studier och rapporter, plus författarnas egna erfarenheter.

Böckerna är (som rekommenderas);

- ✚ **"Doktor Dahlqvists guide till bättre hälsa och viktkontroll"** av Annika Dahlqvist 2008. Margariner behandlas på sidorna 15 - 23. Vem skulle köpa denna produkt efter att ha läst dessa sidor? T.ex.
 - Transfetter är oerhört giftiga och bara några grams intag per dag höjer risken för hjärtinfarkt dramatiskt.
 - Det finns inga som helst bevis för att de omestrade margarinererna är mindre farliga för hälsan än transfetterna. Det är överhuvudtaget inte testat av fabrikanterna eller av oberoende forskare.
 - Så innan vi vet att margariner är ofarliga bör vi äta smör som är en ren naturprodukt. Det finns flera studier som tyder på att smör är nyttigt för hälsan. På min (Annikas) blogg har jag (Annika) samlat en lång lista med vetenskapliga studier, däribland några om mjölkfetter.
 - Margarinfetterna är inte biologiskt riktiga för oss och de får en felaktig funktion i kroppen, och är sjukdomsframkallande. De innehåller också överskott av omega 6 och det finns studier som typer på att margariner försämrar insulinresistensen.

Annikas råd har hjälpt tusentals patienter som haft problem med fetma eller/och diabetes eller andra kostrelaterade besvär och i januari i år fick hon upprättelse av Socialstyrelsen som konstaterade att hennes behandling "överensstämmer med vetenskap och beprövad erfarenhet". Läs vad Aftonbladet skrivet om "**FETT-KRIGET**" (<http://www.aftonbladet.se:80/kropphalsa/article2170463.ab>).

Här frågade också Aftonbladet **43 700 läsare** om vad de tror barn mår bäst av; "**Fet mjölk och smör**" eller "**Lättmjölk och margarin**". Resultatet var att **39 000 läsare (89,2 %)** ansåg att "Fet mjölk och smör" var bäst för barnen och **4 700 (10,8 %)** trodde att "Lättmjölk och margarin" var bäst. Det finns hopp.

Se också vad doktor Dahlquist skriver om lättmjölk och margarin på sin berömda och välbesökta blogg (<http://blogg.passagen.se/dahlqvistannika/>). Där kan man också lära sig hur man går ner i vikt och håller den, utan att behöva vara hungrig (att "banta" är förbjudet, det ökar bara slutvikten). Lättprodukter jämföras med skräpmat och se upp med nyckelhålmärkta produkter där det nyttiga fettet ofta ersatts av kolhydrater (som man lättare blir fet av), därtill diverse oönskade tillsatser. Det enda vi vet är att vi inte omedelbart blir sjuka av dem.

- ✚ **"Den Hemlig Kocken - det okända fusket med maten på din tallrik"** av Mats-Eric Nilsson år 2007. På sidan 193 beskriver han tillverkningsprocessen för margarin där extraktionsbensin, fosforsyra, lut, blekmedel, deodorisering, vätgas, nickel, natriummetylat m.m. används för att få fram en produkt som liknar smör till sin konsistens, som sedan måste smaksättas med t.ex. smörolja. Arlas Lätt & Lagom består av 16 komponenter med vatten som huvudingrediens (matchar lättmjölken). "**Till de många högteknologiska margarinsorterna finns dock lyckligtvis ett alternativ, om än inte lika magert. Det är Bregott som inte innehåller något annat än grädde, rapsolja, salt, mjölksyrakultur och vitaminer**".
- ✚ **"Ät fet mat - Bli frisk och smal med LCHF"** av Lars-Erik Litsfeldt 2008. Även han varnar för "lättmargariner och andra nyckelhålmärkta smaklösa lightprodukter". Han har forskat i

ämnet och säger att bra fett är; **"smör, grädde, kallpressad rapsolja, olivolja, äggula, fett i fisk och kött"**. Lättmargarin är skräpmat som gör en tjock och mindre frisk. Läs vad han skriver på sin hemsida (<http://www.lipidus.org/>). Han skriver bland annat **"det är märkligt hur margarinfabrikanterna kan hålla på med Socialstyrelsens och Livsmedelsverkets goda minne"**. Lars-Erik var tidigare en överviktig diabetiker som nu lever ett friskt liv. När inget annat hjälpte lyckades han över förväntan med hjälp av "Low Carbohydrates High Fat" och han har därefter hjälpt många med hälso och/eller viktproblem. För många är detta den enda metoden som fungerar mot övervikt och/eller diabetes typ 2. Lars har också skrivit boken "Fettskrämd".

- ✚ **"Ät dig ner i vikt - praktisk viktminskning för feta män och runda kvinnor" och "GI - NOLL, för kvinnor som vill äta sig smala"** av Sten Sture Skaldeman år 2007-2008. Han skriver på ett underhållande sätt och säger att **"följ dagens kostråd och du förblir fet"**. Han har själv ätit en kost som påstås vara fettbildande och halverat sin vikt! Hans viktigaste budskap är att **"man skall sluta lyssna på dagens felaktiga kostbudskap"**. Vi bör äta det som vi är avsedda att äta. Han säger att vi skall minska intaget av fettsnål mat och att nyckelhålsmärkt mat är skräp.

Läs hans första debattartikel i Aftonbladet **"Lyssna inte på de galna kostråden!"** (<http://www.aftonbladet.se/debatt/article267656.ab>). Han säger där att **"Din hälsa är det viktigaste du har. Till skillnad från kor och hundar kan du göra ett val. Du kan stänga dina öron för doktor Frankensteins galna råd (=myndigheternas kostråd)"**. I Partille kommun har dock "experterna" avskaffat det fria valet i skolan, alla skall äta lättmargarin (skräpmat) och urvattnad mjölk. Varför skall vi acceptera det? Det är våra skattepengar som står för kalaset och det är våra barn (och lärare) som drabbas.

Jag rekommenderar också ett besök på hans hemsida med ett trevligt upplägg och full med bra länkar (<http://www.skaldeman.se/>). Praktiskt taget alla studier som inte är sponsrade av margarinindustrin talar samma sak, undvik margarin och drick fullmjölk. Det finns dock barn som är vana vid lättmjölk och självklart skall de kunna välja detta. Lättmjölk är trots allt nyttigare än vatten och inte skadligt som lättmargarin. Och så länge Livsmedelsverket rekommenderar lättmargarin så bör vi också ha kvar det alternativet (möjligen med varningstexten "kan skada din hälsa").

Andra organisationer och personer som kommit till samma slutsats, att barnen mår bäst av fullmjölk och smör (eller Bregott), följer nedan;

- ✚ **Sveriges Konsumenter i Samverkan** (<http://www.konsumentersamverkan.se/>) har sedan länge informerat om margarin (sök på ordet "margarin"). De har sammanställt ett faktablad med rubriken; **"Margarin. Ett livsmedel, men hur och varför? Och till nytta för vem?"** (<http://www.konsumentersamverkan.se/11verk/kampanj/saker/m-fakta.html>).

Läs också **"Konsumenterna byter ut margariner mot smör och Bregott"** (<http://www.konsumentersamverkan.se/11verk/kampanj/saker/byterut.htm>). Vi konsumenter har börjat handla direkt strid mot Livsmedelsverkets kostråd och Nyckelhålet. Det finns hopp.

Saxat ur **Veckans konsumentrapport nr 27, 2008-10-05:**

Vilka fetter skall jag använda?

Detta är ett svar från Bengt Ingestam (SKIS) på en fråga från en orolig konsument:

Ja, det är ingen enkel fråga och jag förstår att det är mycket att läsa, t o m om du bara ska läsa det som står på vår hemsida.

Dessutom är vi konsumenter vilseledda sedan länge av bl. a. myndigheterna om att minska användningen av fett, i synnerhet de mättade animaliska fetterna. Detta är en gammal uppfattning från tiden då margarinindustrin skapade **kolesterolmyten** med hjälp av forskare. Margarinindustrin har infiltrerat överallt, men nu har t o m EU börjat dra öronen åt sig och backar när det gäller Unilevers hälsopåståenden. **Man får nu inte längre påstå att en kolesterolsänkning påverkar och motverkar hjärt- och kärlsjukdomar.**

Stor revolution

Allt fler forskare kommer med nya rapporter och det är en stor revolution på gång där man friskriver de mättade animaliska fetterna och t o m rekommenderar att öka konsumtionen, men minska kolhydratintaget (alla sockerarter och vitt mjöl framförallt). Den världsomfattande fetma- och diabetesutvecklingen har sina orsaker just i detta med för mycket gödande ämnen (som gåsen som proppas full med majsgröt för att bli fet, få stor lever) Läs Gödningskosten (<http://www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/saker/godning.htm>).

För att gallra bort det första du ska undvika så är det lättmargarinerna. Dels är de kemiskt framställda genom omestring och är inte naturliga fetter. (<http://www.konsumentsamverkan.se/11verk/kampanj/saker/vilketfett.htm#kr>).

Botanisera runt på SKIS webbplats och du kommer troligen aldrig att äta margarin igen ens om du får det gratis och absolut inte tillåta dina barn att äta det. Hjärnan behöver naturligt fett när den utvecklas, den typ av fett som finns i smör, Bregott och fullmjölk. Nyligen läste jag en rapport som påvisade att mättat animaliskt fett också hade en positiv inverkan på det "onda" kolesterolet.

Jag rekommenderar varmt ett medlemskap i Sveriges enda (?) oberoende konsumentorganisation (<http://www.konsumentsamverkan.se/>) som enbart arbetar med konsumenternas bästa som ledstjärna, utan knytningar till andra organisationer och intressesfärer. Alla konsumenter borde vara medlemmar, vi behöver en motpol mot alla kommersiella intressen.

Vi konsumenter borde styra vad som skall produceras genom att handla klokt, vi har makten men använder den inte. Vi saknar idag kunskap och blir ett lätt byte för duktiga marknadsförare.

- ✚ Besök **Gunnar Lindgrens** hemsida. debattör och forskare, och se vad han skriver om matfett och margarin (<http://www.gunnarlindgren.com/>). Där kan du lära dig att starta en egen margarinfabrik. Läs också hans rapport om margarin; "**Margarin - en hälsorisk**" (<http://www.2000taletsvetenskap.nu/tidning/03nr2/03-2art7.htm>). Intressant och bra att veta vad vi slentrianmässigt köper och stoppar i oss.
- ✚ **Corpus - Livlinan** (<http://www.livlinan.eu/>) har startat ett upprop med ett öppet brev med rubriken "**Rädda våra barns hjärnor!**" riktat till skolor, förskolor och daghem (<http://www.livlinan.eu/html/kampanjer.html>). När barnens kroppar byggs med undermåligt fett blir de sjuka; allergier ökar, inflammationer ökar, det försämrar immunförsvaret och ger fel fett i hjärnan vilket ökar risken för ADHD, DAMP, dyslexi, autism, osv. Och vill man minska risken för barnfetma bör man reducera intaget av socker och stärkelse, inte av naturligt fett.
- ✚ På webbplatsen "**Kolhydrater i fokus**" (<http://kolhydrater.ifokus.se/>) kan du läsa mer om att gå ner i vikt främst handlar om att reducera intaget av kolhydrater, som det finns gott om i lättprodukter. Vi kanske skulle kalla dem "**tungprodukter**" istället för lättprodukter eftersom de är fettbildande? Därtill utgör de en cocktail av diverse ohälsosamma tillsatser för att få rätt konsistens och smak.

I deras kostråd ingår att **vi skall äta riktigt smör och Bregott**, inga konstigheter, och att vi skall **undvika margarin** som är en kemisk produkt med diverse tillsatser (och här ingår också Becel och flytande Smör&Rapsolja).

- ✚ **Sanna Ehdin**, fil. dr, immunolog och verksam som fri forskare, föreläsare och författare till sju böcker som sålt i närmare 600 000 exemplar och fem böcker finns översatta till andra språk (<http://www.ehdin.com/?lang=swe>). Jag har varit på flera av hennes föreläsningar och läst de flesta av hennes böcker. Det hon påstår är underbyggt av erfarenheter och forskning och hon ryggar inte inför att gå mot etablissemangen när det har fel.

Februari 2007 skriver Sanna i en debattartikel i Svenska Dagbladet;
(<http://ehdin.com/?id=631>)

Fettbrist skadar barnen.

De lågfettsråd vi har idag har allvarligt skadat barnens hälsa. Trettio års propaganda mot fett och för margarin har lett till en epidemi av diabetes, övervikt och en generation av ”**margarinbarn**” med allergier, hyperaktivitet och en allmänt ökad sjuklighet. Men dietisterna följer bara Svenska Livsmedelsverkets (SLV) riktlinjer för fett. Det är livsmedelsverket, som använder en kostexpert avlönad av margarinindustrin, som bär skulden för de hälsofarliga råden och ”margarinbarnen”.

Nu skall tydligen alla barn i Partille kommun konverteras till ”margarinbarn”. De som vägrar får vara utan fett på smörgåsen.

Maten är vår bästa medicin, säger Sanna. Egentligen är det ganska enkelt. Vi äter åtskilliga kilo mat per vecka och det är just där som vi ska hämta ny energi.

Genom att göra medvetna val - redan nu - kan vi påverka vår egen hälsa.

Läs vad Sanna skriver om fett och oljor (<http://ehdin.com/?navid=95>);

Fett är läkande, stödjande och helt enkelt nyttigt och hälsosamt - förutsatt att det är rätt sorts fett... det är det skadliga fett som vi behöver ta bort ur kosten, och därför behöver vi lära oss att skilja på hälsosamt fett och hälsovådligt fett. Detta tas upp på denna sida om fett och oljor.

Det skadliga fett.

Här har Sanna samlat info om de fetter vi bör undvika i kosten och varför. Det handlar främst om kemiskt processade och värmepressade vegetabiliska fetter, margarin, härdade fetter (= transfetter) och färdigköpta matvaror som kan innehålla dessa och andra skadliga ämnen (kemikalierester och tillsatsämnen). Det finns till exempel majonnäser, buljongtärningar, salladsdressingar, de flesta sorters glass, choklad.

Läs mer » (<http://ehdin.com/?navid=91&sub=95>)

Det ohälsosamma margarinet.

Livsmedelsverket medger på sin hemsida att följande kemikalier används vid tillverkning av margariner:

- Extraktionsbensin (hexan)
- Aceton
- Nickelspån
- Natronlut
- Fosforsyra och citronsyra
- Blekmedel

Som förorening i margarinet behandlar man:
- Metanol (bil...). Läs mer » (<http://ehdin.com/?id=283>)

Allergi och margarin

Flera vetenskapliga rapporter har visat på samband mellan margarinkonsumtion och allergier hos barn. En finsk studie visar att förekomsten av allergier var mindre hos barn som åt smör än hos dem som åt margarin. Tidigare har en tysk studie och en st...

Läs mer » (<http://ehdin.com/?id=285>)

Cancer och margarin

Artikeln nedan är skriven av Gunnar Lindgren, civilingenjör och prisbelönt miljödebattör. Ytterligare info, vetenskapliga referenser etc. finns på hemsidan Konsumentensamverkan.

Varför kan margariner vara cancerframkallande?

Det finns flera o... Läs mer » (<http://ehdin.com/?id=285>)

Fler andra skäl att sluta med margarin

- Riskabel obalans mellan fria radikaler och antioxidanter i margariner.

- Frånvaro av CLA (Conjugated Linoleic Acid - Konjugerade linolsyror) i margariner. De förstörs under tillverkningsprocessen.

- Kemisk förändring av viktiga näringsämnen.

Kanske är det dags att börja kalla Livsmedelsverket för Svenska Livsmedelsindustriverket?

Läs mer » (<http://ehdin.com/?id=287&start=0&svalue=Livsmedelsverket>)

Förbjud Becel.

...dubbelt så höga halter av PAH som gränsvärdena tillåter, och Konsumenter i Samverkan kräver att Livsmedelsverket skall förbjuda försäljningen av Becel.

Läs mer » (<http://www.ehdin.com/?id=262>)

Livsmedelsverket förmår ingenting

Under de knappt 20 åren som Livsmedelsverket gjort sina "insatser" med nyckelhålmärkning och kostrekommendationer har andelen överviktiga vuxna ökat med 50 procent och andelen feta värnpliktiga fyrdubblats. I dag lider vart femte barn av fetma.

:

Om inte Livsmedelsverket är benäget att bidra med konkreta handlingar i denna fråga måste man inrätta en särskild tillsynsmyndighet med ett starkt inslag av konsumentrepresentanter. Så länge som vinster och kortsiktig profit styr, kommer folkhälsan i kläm och människor drabbas.

Läs mer » (<http://ehdin.com/?id=174>)

Jag träffade Livsmedelsverkets generaldirektör och presschef under ett debattseminarium om mat i Visby i somras. Jag framförde min kritik om att de alltför ofta baserar sina råd och gränsvärden på en icke solid vetenskaplig grund (kostråd, gränsvärden för transfetter och härdade fetter, undermålig märkning vad gäller vegetabiliska fetter, hälsorisker med konstgjorda sötningsmedel, glutamat, nyckelhålmärkning, m.m.) och att de inte fångar upp den senaste forskningen. Som svar fick jag att de baserar sina råd på den samlade forskningen och att det tar tid innan ny forskning är utvärderad och får genomslag. Jag hade kanske inte förväntat mig något annat svar.

Jag frågade också vad de hade baserat sin tidigare rekommendation på, att alla ammande mammor helt skulle avhålla sig från alkoholhaltiga drycker så länge de ammade? Uppenbarligen var denna rekommendation tagen ur luften, eftersom alkoholhalten i bröstmjölken knappt är mätbar ens vid större alkoholintag. Många mammor som trotsat Livsmedelsverket och tagit ett glas vin till en god

middag har fått dåligt samvete helt i onödan.

Nu har de dock tvingats justera sina rekommendationer. Det skall nämnas att jag inte fick något svar på frågan hur de kunde gå ut med en rekommendation som helt saknade saklig grund.

Sammanfattningsvis tycker jag att Svenska Livsmedelsverket gör ett dåligt jobb och att vi troligen skulle må bättre utan den institutionen. De har ett större inflytande och förtroende än de förtjänar. En konsumentorganisation utan bindningar mot t.ex. livsmedelsindustrin och läkemedelsindustrin, med oberoende forskare, skulle kunna göra ett betydligt bättre jobb, dessutom snabbare.

Är andra rekommendationer från Livsmedelsverket lika dåligt underbyggda? Det är tveklöst så när de rekommenderar lättmjölk och lättmargarin till våra skolbarn!

Doktor Annika Dahlqvist säger i Norrköpings Tidningar under rubriken;

"Myndighet i matkrig med läkare";

- Jag är jättekritisk till de nuvarande kostråden. Elever blir dumma och sjuka av margariner och omega-6-rika matoljor. Deras kroppar och hjärnor får inte den näring de behöver, säger Annika Dahlqvist. Det är framför allt detta påstående Livsmedelsverket reagerar på.

- Det är att skrämma upp folk att påstå att barn blir sjuka av att äta vegetabiliskt protein och vegetabiliska fetter, säger Annica Sohlström på Livsmedelsverket.

Annika Dahlqvist avfärdar kritiken;

- Jag har mycket bättre vetenskaplig grund för mina påståenden än vad de har för sina. Det här att rekommendera lättmjölk och lättmargarin till barnen - det finns inte någon som helst vetenskaplig grund för att barnen mår bättre av det. Tvärtom, barn som äter smör (eller Bregott) och dricker helmjölk blir både smalare, friskare, klokare och gladare, säger Annika Dahlqvist.

För Partille kommuns skolor skall fokus under 2007 - 2008 ligga på fyra prioriterade områden, varav ett är **"hälsa och lärande"**. Jag ser här en klar konflikt mellan skolans övergripande målsättning och nuvarande kosthushållningen.

Genom att enbart, utan valmöjlighet för eleverna, servera lättmjölk och lättmargarin skadas hälsan hos eleverna och utan mättande och näringsrik kost försämras inlärningsförmågan. Vad är viktigast för Partille kommun? Att okritiskt följa Livsmedelsverkets rekommendationer eller att befrämja elevernas hälsa och lärande?

Att några få personer inom Livsmedelsverket har valt en ståndpunkt är inget bärande argument för att ta bort valfriheten för eleverna att själva få välja. Och vi föräldrar vill inte äventyra våra barns hälsa till absolut ingen nytta!

Min rekommendation är att låta eleverna själva få välja mellan blå mjölk och röd mjölk (de som vill ha grön mjölk kan blanda hälften av vardera), samt mellan lättmargarin och Bregott. Då blir alla nöjda.

"Varför margarin när smör finns? Margarinet halkar utför. Tack gode Gud för det!"

(<http://www.aftonbladet.se:80/matvin/karinahlborg/article3498049.ab>)

2008 – 10 – 05
Leif Lundberg

leif@jobbpartiet.se