

**Adress:**

Kungsljusvägen 18  
178 91 Munsö  
Tel: 08 - 560 506 00  
E-post: info@lchfmagasinet.se

**Redaktion**

Sten Sture Skaldeman,  
tel: 08 - 551 709 10  
E-post: sss@skaldeman.se  
Bo Zackrisson,  
tel: 08 - 86 45 05  
E-post: bo.zackrisson@telia.com

**Ansvarig utgivare**

Bo Zackrisson

**Administration**

Margareta Lundström  
pren@lchfmagasinet.se

**Prenumeration**

LCHF-magasinet utkommer med  
fyra nr/år. En prenumeration inkluderar  
hela 2012 års utgivning (fyra nr).

Prenumerera på följande sätt:

Hemsidan: [www.lchfmagasinet.se](http://www.lchfmagasinet.se)

E-post: [pren@lchfmagasinet.se](mailto:pren@lchfmagasinet.se)

Brev: se adress ovan.

Tel: 08-560 506 00, 08-86 45 05.

Prenumerationspriset är 200 kr  
inkl. moms. 320 SEK för bosatta  
utanför Sverige.

Beloppet insättes på vårt  
plusgiro 53 33 41 - 4 eller  
bankgiro 468-5459

**Annonser**

För annonsbokning och frågor,

kontakta Bo Zackrisson,

tel. 08 - 86 45 05, e-post:

[bo.zackrisson@telia.com](mailto:bo.zackrisson@telia.com)

Redaktionen välkomnar texter  
från våra läsare.

**Tryck**

Trydells Tryckeri

ISSN 2000-5075

© LCHF-magasinet

Munsö Media HB

**SVERIGES  
TIDSKRIFT**

För första gången i LCHF-magasinet korta histora kastade vi oss under fyra dagar i november ut i den kommersiella tranedansen på Sveriges i särklass största hälsomässa, Allt för hälsan. Vi ville möta den breda hälsointresserade allmänheten. Samtidigt visste vi att det skulle bli en hård kamp om uppmärksamheten. Många som besöker en hälsomässa vill smaka gratis choklad och smoothies eller bli masserade eller kanske lyssna till någon hälsoguru, känd från teve. Vi hade inga gratisprov att erbjuda. Vi erbjöd istället kunskap och det kan ibland vara lite mer svårtuggat än en smoothie. Ändå hade vi stundtals svårt att hinna med att svara på alla frågor som ställdes om LCHF av nyfikna mässbesökare. Vi återsåg också många kära gamla bekanta som tittade förbi för att hälsa och berätta om sina nya liv. Mässan gav i alla händelser mersmak, vilket betyder att vi nog gör om detta nästa år. Om inget oförutsett inträffar.

**Ett konkret resultat av hälsomässan var att vi gjorde nya spännande bekantskaper. En av dessa var Josefin Larsson, 19 år, från Eskilstuna. Du**

**läser om hennes remarkabla hälsoresa i detta nummer.**

LCHF-rörelsen har länge varit mycket kritisk till den moderna fetmaforskningen. Vi har tyckt att den utgår från fel saker. Det är också därför den ständigt misslyckas. I detta nummer skriver vi om en nyligen genomförd svensk skräckstudie. När du läser om den så förstår du säkert varför forskarna gärna vill dra ett glömskans täcke över den.

Vi står nu inför årets viktigaste mathögtid. Därför är det extra roligt att mästarkocken och matkreatören Jimmie Lannér tackade ja till att göra några vackra och smakrika LCHF-recept för julbordet – exklusivt för LCHF-magasinet.

Vi hoppas att du vill hänga med oss nästa år. Det är endast du som prenumerant som gör det möjligt för Sveriges enda tidning om hur man äter sig till hälsa med naturlig mat att finnas. Nästa nummer utkommer i mars 2012!

BO ZACKRISSON

MARGARETA LUNDSTRÖM

STEN STURE SKALDEMAN



Omslagsfoto: Bingo Rimér

Omslagslayout: Birgitta Hallin Andersen

**Omslagsbilden:** Katrin Zytomierska är en av Sveriges mest lästa bloggare. Kontroversiell, rak och påläst. Under det senaste året har hon hittat en livsstil som hon trivs med och i den ingår LCHF som en central del. Nu är hon aktuell med en livsstilsbok om LCHF. Läs mer om Katrins väg till denna nya livsstil på sidorna 18 till 20 i detta nummer.

Katrins blogg hittar du här: [www.finest.se/katrin](http://www.finest.se/katrin)



12

**Josefin, 19, gick ner 44 kilo med naturlig mat**



18

**Katrin Zytomierskas nya livsstil med LCHF**

## INNEHÅLL



22



26



30

- Två år med LCHF-magasinet
- Annikas ingress: Kalla fakta om min "diabetes"
- Läsarbrev
- LCHF-magasinetns frågelåda
- Reflektioner efter en lyckad hälsomässa
- Josefin, 19 år, gick ner 44 kilo med naturlig mat
- Psykologen och jag – samtal om ett tillfrisknande
- Feta nyheter
- Katrin Zytomierska: Nu har jag skrivit en bok om den bästa maten i världen
- LCHF och magen – utdrag ur Zytomierskas bok
- Varför äter vi fibrer?
- Ur fetmaforskningens skräckkabinett
- Feta nyheter
- Evolutionsbiologi – Hur vet vi vilken mat vi ska äta?
- Kvanne – nordisk urkost
- Jimmie Lannér lagar julmaten
- Biblioteket: LCHF för tonåringar och Forskningsfusket
- Toxisk epistel: Se diabetes som din kompis, tyckte docenten

- 3
- 6
- 7
- 8
- 10
- 12
- 14
- 17
- 18
- 20
- 21
- 22
- 25
- 26
- 29
- 30
- 32
- 34

### LCHF-magasinetns vetenskapliga råd

- 8 JÖRGEN VESTI-NIELSEN, DIABETESÖVERLÄKARE, KARLSHAMN.
- 10 UFFE RAVNSKOV, DOCENT, LUND.
- 17 ANDREAS EENFELDT, SPECIALISTLÄKARE I ALLMÄN-MEDICIN, KARLSTAD.
- 20 BJÖRN HAMMARSKJÖLD, FIL LIC I BIOKEMI, MORA.

### Gästskribenter i detta nummer:

- JIMMIE LANNÉR
- OLLE HOLMQVIST
- KATRIN ZYTOMIERSKA

**LCHF-magasinetns annonspolicy:** Vi publicerar endast annonser för varor och tjänster som vi själva kan tänka oss att använda.