

FOREBYG KRÆFT

NR. 2 - 2017

"Plantebaseret kost i Kræftbehandling", side 4

Portræt af Debbie Christensen,
der healer kræft - side 8

Broccoli - side 10

Carsten Vagn-Hansen er udnævnt til æresmedlem - side 6

Boganmeldelser af bøgerne:

"Den plantebaseret kost" - side 7

"Vegansk Velvære" - side 9

"Mad til glade tarme" - side 11

"What the Health", se den nye film - side 13

Dansk kritik af filmen "What the Health" - side 14

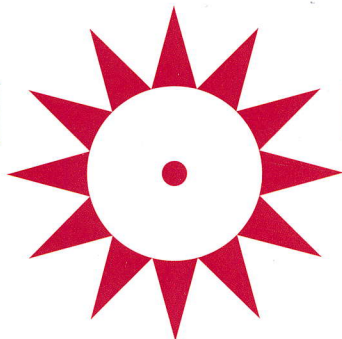
Officielle kostråd - side 15

Læs bladet online –
scan QR-koden:



Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft



**Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft****Formål:**

At forebygge og helbrede kræft og andre folkesygdomme med holistiske, menneskevenlige, naturmedicinske og andre alternative midler og metoder.

Årskontingent:

Kr. 100

Kontingentet kan indbetales på:

- Giro 110 0440
- Bank reg.nr. 9570
kontonr. 110 0440
- Mobilepay tlf. 17015

Nye medlemmer:

Nye medlemmer kan melde sig ind på foreningens hjemmeside:
www.forebyg.dk

Gavebidrag er også altid meget velkommen. Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft er §8-godkendt, hvilket betyder, at foreningen er fritaget for boafgift af arv, gaver mv. Desværre er vi ikke længere med i den ordning, som gør det muligt at trække gaverne fra i Skat.

Følg os på facebook

https://www.facebook.com/forebyg/?ref=aymt_homepage_panel

**Ansvarshavende redaktør:**

Lisbeth Sejer Laureen

Redaktionssekretær:

Helle Martinussen

Bladets artikler udtrykker forfatterens personlige mening og afspejler ikke nødvendigvis Foreningens synspunkter.

Artikler fra bladet må gengives under forudsætning af kildeangivelse samt forfatterens tilladelse.

Foreningen påtager sig intet ansvar for eventuelle skader opstået som følge af artiklerne i bladet.

Design og tryk:

Jannerup A/S

Udgivet:

September 2017

ISSN2446-2713

Indhold

Side 3

Leder

Nye medlemmer

Side 4

Plantebaseret kost i kræftforebyggelse

Side 6

Carsten Vagn-Hansen er udnævnt til æresmedlem

Side 7

Boganmeldelse:
Den plantebaserede kost

Side 8

Portræt af Debbie Christensen,
der healer kræftpatienter

Side 9

Boganmeldelse:
Vegansk Velvære

Side 10

Broccoli helbredende egenskaber og mine erfaringer fra min klinik

Side 11

Boganmeldelse:
Mad til glade tarme

Side 12

Madopskrift - Ærtebøffer

Inspiration til at spise mere grønt

Filmen "What the Health"

Side 13

Dansk kritik af "What the Health"

Side 14

Officielle kostråd

Side 15

Set & Hørt

Side 16



Leder

Kære alle

Først vil jeg starte med at byde velkommen til vores nye bestyrelsesmedlem Lisbeth Laureen, som også er blevet ansvarshavende redaktør af vores blad.

Nyt layout

Det er med stor glæde, at vi nu kan præsentere dette nr. af bladet med mange nye og spændende artikler i et helt nyt layout.

Nye strømninger – fokus på plantebaseret kost

Vi er i en spændende tid, hvor der kommer mere og mere fokus på vores kost, og ikke mindst, at kostændringer og motion i høj grad betyder noget for vores krop og sundhed. Vi har derfor valgt at gøre dette til et centralt tema i dette blad.

Livsstil, sund mad, økologi, og motion betyder meget eller måske ALT, når det handler om at forebygge kræft.

Brug eventuelt efteråret til at indføre nogle gode vaner, en eller to nye gode vaner betyder måske mere, end du tror.

Broccoli

Især broccoli i en mærkbar daglig mængde gør sig løbende bemærket i diverse medier – i bladet kan du læse en opskrift på, hvordan du nemt kan øge dit daglige eller ugentlige indtag af Broccoli.

Æresmedlem

Det er med stor glæde, at vi på den seneste generalforsamling besluttede at udnævne Carsten Vagn Hansen til Æresmedlem, stort tillykke.

Jeg håber, at alle finder inspiration i vores nye blad.

Stor tak til alle, som støtter os.

Godt efterår til alle!

Helle Martinussen, formand

Påmindelse

HUSK at betale kontingent, hvis du skulle have glemt det

Vi har af praktiske grunde ikke vedlagt girokort.

Årskontingent: Kr. 100

Kontingentet kan indbetales på:

- Giro 110 0440
- Bank reg.nr. 9570
- kontonr. 110 0440
- Mobilepay tlf. 17015

Nye medlemmer

Nye medlemmer og frivillige er meget velkomne.

Indmeldelse se her:

<http://www.forebyg.dk/meld-dig-ind/>

Frivillige

Vi har brug for frivillige, som vil være med til at udvikle vores blad, skrive artikler og være med til at planlægge og gennemføre en ny og sammenhængende kommunikationsstrategi.

Hvis det er noget for dig, så tag kontakt til ansvarshavende redaktør Lisbeth Sejer Laureen, Lisbeth@powercare.dk eller vores formand Helle Martinussen – skriv gerne på forebyg.helle@gmail.dk.

Vi er en organisation i omstilling, så der er gode muligheder for at komme ind og påvirke vores organisations fremtid og vores mange nye tiltag.

Plantebaseret kost i

At vi skal være fysisk aktive, kommer næppe bag på mange. Det er nu velkendt, at motion er gavnlig for forebyggelse af en bred vifte af sygdomme. Det overraskende kan være, at der er fokus på plantebaserede fødevarer og vægt. Lad os starte med at se nærmere på vægt og kræft.

Af læge Tobias Schmidt Hansen

Amerikansk forskning viser vejen

Verdens ledende organisation inden for kost og kræftforebyggelse, hedder "American Institute of Cancer Research" (AICR). Det er deres rapporter om kost og kræft, hvoraf den seneste er bygget på over 7.000 studier, som andre sundhedsmyndigheder læner sig op af, når de laver anbefalinger om kost og kræft. Oftest er disse råd dog sjældent lige så ambitiøse som AICR's egne råd, da mange lande, inklusiv Danmark, også inddrager deres nationale madkultur i udformningen af officielle kostråd.

AIRC har udformet 10 råd for optimal kræftforebyggelse, som de også koger ned til disse 3 centrale råd:

1. Spis overvejende plantebaserede fødevarer, der er lav i energitæthed
2. Vær fysisk aktiv
3. Bevar en sund vægt, via punkt 1 og 2.

Overvægt øger kræft risikoen

I de senere år er sammenhængen mellem kræft og overvægt blevet mere og mere klar. De nyeste analyser peger på, at det nu er noget nær 20 procent af den samlede kræftbyrde¹, der skyldes overvægt, hvilket gør det til en næsten ligeså vigtig risikofaktor som rygning. Årsagen til at overvægt fører til kræft, synes at være, at det fører til en øget produktion af væksthæmmerende hormoner som østrogen og insulin, samt det overordnet gør kroppen mere inflammatorisk.

Det er vigtigt at holde en sund vægt, men desværre kan dette være svært for mange.

Hvis man læser dagspressen og ser/hører udsendelser om overvægt, får man nemt indtrykket af, at der ikke er nogen videnskabelig enighed om, hvordan man får og bibeholder en sund vægt. Det er dog ikke tilfældet. Igennem årtiers forskning i overvægt, er et princip blevet valideret igen og igen; at kost rig på fødevarer, der er lav i energitæthed, er den sikreste vej til vægttab². *Energitæthed betyder blot, hvor mange kalorier der er pr. gram af en given fødevarer.*

Energitæthed = færre kalorier + mindre oplagret fedt

Vi spiser typisk det samme antal gram fødevarer i løbet af et givent døgn og jo færre kalorier de indeholder, desto mindre energi indtages der og desto mindre energi lagres som fedt. Hele plantefødevarer såsom grøntsager, frugt, bælgrugter og fuldkorn, er kendetegnet ved at have lav energitæthed, fordi de også indeholder kostfibre og vand. Forarbejdede fødevarer, der er tilsat sukker og hvidt mel, samt vegetabiliske olier og animalske produkter, som kød, æg, smør og ost, har høj energitæthed og kan derfor nemt føre til overvægt.

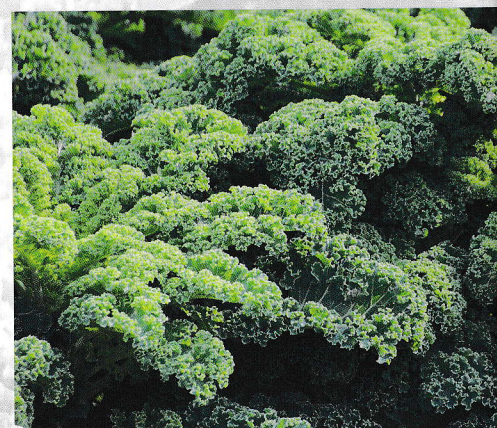
Fibre og fytochemikalier i grøntsager og frugt forebygger kræft

Dette er AICR's primære årsag til, at de anbefaler, at man baserer sin kost på plantebaserede fødevarer. Der er dog langt fra den eneste årsag. Alle de stoffer i fødevarer, vi ved, der kan hæmme og forbygge kræft, kommer fra planter. Alle de stoffer, som vi ved eller mistænker for at øge risikoen for kræft, kommer fra animalske produkter. Det er fra planter, vi får kostfibre!

Kostfibre ved vi, er noget er det mest

1 Wolin KY, Carson K, Colditz GA. Obesity and cancer. *Oncologist* [Internet]. 2010 Jan [cited 2016 May 21];15(6):556–65. Available from: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3227989&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>

2 Rolls BJ. The role of energy density in the overconsumption of fat. *J Nutr* [Internet]. 2000 Feb [cited 2017 Jun 4];130(2 Suppl):268S–271S. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10721885>



effektive til at forebygge tyktarmskræft og til at sænke østrogenniveauet, som er vigtigt for at forebygge brystkræft efter overgangsalder. Dernæst indeholder planter, særlig frugt og grønt et væld af såkaldte *fytochemikalier*, der kan hjælpe til at forebygge kræft, ved at beskytte mod DNA-skader, dæmpe inflammation og endda aktiverer gener, som bekæmper kræft.

Det er særligt planternes farvestoffer, der har disse gavnlige egenskaber, det vil sige man får mere kræftforebyggelse ved at vælge de farverige varianter. Det vil sige rødkål, fremfor hvidkål, søde kartofler frem for hvide kartofler, osv. De nyeste analyser tyder på, at de 600 gram anbefalet frugt og grønt dagligt kan sænke den samlede risiko for kræft med 9 %³. Dette vil dog meget muligt være højere, hvis man holder sig til grøntsager i farverige varianter.

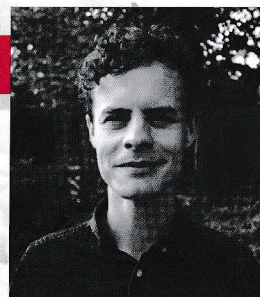
Forarbejdet og rødt køds sammenhæng med kræft

Når animalske produkter ikke direkte anbefales, skyldes det ikke kun, at de ikke indeholder stoffer som er kræftforebyggende, men fordi flere af dem indeholder stoffer, som vi ved er kræftfremkaldende,

3 Aune D, Giovannucci E, Boffetta P, Fadnes LT, Keum N, Norat T, et al. Fruit and vegetable intake and the risk of cardiovascular disease, total cancer and all-cause mortality—a systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Int J Epidemiol* [Internet]. 2017;1–28. Available from: <https://academic.oup.com/ije/article/3039477/Fruit>

kræftforebyggelse

Tobias Schmidt Hansen



eller som vi stærkt mistænker for at være det.

Her er det særligt forarbejdet kød som er mest problematisk. Forarbejdet kød er alle former for kødpålæg, pølser og bacon. WHO har nu klassificeret forarbejdet kød som et klasse-1 kræftfremkaldende stof, hvilket vil sige, at det med samme sikkerhed som tobak, kan siges at være kræftfremkaldende. Dette skyldes primært sammenhængen med tyk- og endetarmskræft, hvor 50 gram dagligt øger risikoen med 18 %⁴. Det er dog også en række andre kræftsygdomme, hvor forarbejdet kød er i søgelyset. Det, som gør forarbejdet kød mere problematisk end andet kød, menes at være tilsætningen af nitrat, som i kødet omdannes til det kræftfremkaldende stof *nitrosaminer*. AICR anbefaler, at man helt bør undgå enhver form for forarbejdet kød.

Rødt kød, hvilket vil sige kød fra 4-benede dyr, er også stærkt mistænkt for at give tyk- og endetarmskræft, hvilket primært menes at skyldes dets høje indhold af hæm-jern og de stegemutagener, der opstår ved tilberedning. Her sætter AICR et befolkningsmål på max. 300 gram rødt kød om ugen. De danske sundhedsmyndigheder vægter her dansk madkultur og anbefaler max. 500 gram rødt kød om ugen.

Animalsk protein bidrager muligvis til udvikling af kræft via vækstfaktoren IGF-1

Der findes ingen klare anbefalinger om at begrænse mejeriprodukter og fjerkræ, men der er begyndt, at komme flere og flere studier, der ser tegn på, at animalsk protein i sig selv kan være problematisk i forhold til kræft. Dette skyldes, at animalsk protein har en anden aminosyresammensætning end planteproteiner. Visse af de aminosyrer, animalsk protein er rige på, gør, at kroppen producerer mere af en vækstfaktor kaldet IGF-1, som fremmer en lang række kræftformer. Det mest tankevækkende studie,

4 Bouvard V, Loomis D, Guyton KZ, Grosse Y, Ghissassi F El, Benbrahim-Tallaa L, et al. Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. *Lancet Oncol*. 2015;16(December):1599–600.



der er kommet hidtil, er et amerikanske studie med over 6.000 deltagere i alderen 50-65 år, hvor det ses, at dem med det højeste indtag af animalsk protein havde en 400 % øget risiko for at dø af kræft⁵.

Hos patienter med prostatakraft faldt PSA og IGF-1 i blodet ved indtagelse af plantebaseret kost og motion

Vigtigheden af IGF-1 er også blevet bevist i et andet meget anerkendt studie, hvor en række patienter med tidlige stadier af prostatakraft via en plantebaseret kost og motion, sænkede deres IGF-1 niveauer i blodet. Dette førte over et år til et fald i PSA (en markør for prostatakraft) tydende på mindre aktivitet i kræften. Herefter tog man blod fra dem, der havde spist den plantebaserede kost og dryppede det på prostatakraftceller i laboratoriet. Her så man, at blodet hæmmede væksten af prostatakraftcellerne otte gange mere

5 Levine ME, Suarez JA, Brandhorst S, Balasubramanian P, Cheng C-W, Madia F, et al. Low protein intake is associated with a major reduction in IGF-1, cancer, and overall mortality in the 65 and younger but not older population. *Cell Metab* [Internet]. 2014 Mar 4 [cited 2015 Aug 16];19(3):407–17. Available from: <http://www.pubmedcentral.nih.gov/articlerender.fcgi?artid=3988204&tool=pmcentrez&rendertype=abstract>

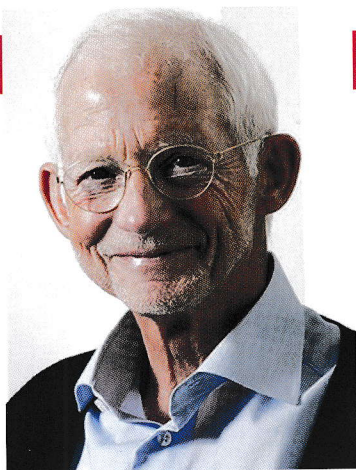
effektivt end blodet fra patienter, der ikke havde spist plantebaseret kost eller motionerede⁶.

Plantebaseret kost er ikke en mirakelkur

Den omtalte forskning skal bestemt ikke tolkes som, at en plantebaseret kost er en mirakelkur, der på nogen måde kan helbrede kræft. Forskningen, giver dog anledning til håb om, at der er mange kræfttilfælde, der kan forebygges ved en sund livsstil, og her er en plantebaseret kost et godt fundament. At en plantebaseret kost, så også kan forebygge hjertekarsygdomme og type 2 sukkersyge er jo også værd at tage med.

Tobias er på facebook: <https://www.facebook.com/tobias.hansen1?ref=ts>

6 Ornish D, Weidner G, Fair WR, Marlin R, Pettengill EB, Raisin CJ, et al. Intensive lifestyle changes may affect the progression of prostate cancer. *J Urol* [Internet]. 2005 Sep [cited 2015 Dec 6];174(3):1065–9–70. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16094059>



Carsten Vagn Hansen

På Landsforeningen til Forebyggelse af Kræfts generalforsamling i marts blev foreningens mangeårige samarbejdspartner, læge Carsten Vagn-Hansen, udnævnt til æresmedlem, på forslag af et medlem.

Carsten Vagn-Hansen har netop i år 10 års jubilæum som redaktør af Lægebrevkassen i foreningens blad, idet første brevkasse bragtes i Solbladet, 16. årgang, september 2007. I 2011 skrev han en dobbeltartikel, "Alternative behandlingsmuligheder mod kræft". Solbladet, 19. årg. sept. 2010, s. 11 – 16 og 20. årg. jan. 2011, s. 4 – 13. Samme år udgav foreningen hans pjece, "Kræft – hvad er det, og hvad kan der gøres?". (Carsten Vagn-Hansen: Kræft – hvad er det, og hvad kan der gøres? 2011, 32 sider, ill.) Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft (c/o kassereren),

Generalforsamlingens motivering var ikke alene arbejdet for foreningen, men hans livslange arbejde for den alternative sundhedsbehandling og -politik.

Hvad er sundhed?

På sin hjemmeside, Radiodoktoren.dk, præsenterer Carsten Vagn-Hansen begrebet/fænomenet sundhed: "Sundhed er at have det godt med: Sin krop, Sit sind, Sine medmennesker, Sit miljø, Sit arbejde, Sin sjæl – på trods af modgang, kriser, tab, sorg, sygdom, smerter og uretfærdig behandling!"

Sygdom kommer, når vores bærekraft ikke kan klare de belastninger, vi bliver udsat for. Vi skal have hjælp fra vore medmennesker til at komme på fode igen, finde årsagerne til sygdommen, gøre noget ved den, så den forsvinder eller bliver til at leve med".

"Spring kammerater! Fremtiden er efter dig. Hvad du ikke selv ved, ved du ikke. Se selv efter!" (Berthold Brecht).

Carsten Vagn-Hansen er udnævnt til æresmedlem

Af bestyrelsen for Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

Handelsrejsende i Sundhed

Carsten Vagn-Hansen blev cand. med. 1965 og efter nogle års hospitalstjeneste praktiserende læge i Aabenraa 1970 – 1988. Derefter, som han selv udtrykker det, "handelsrejsende i sundhed".

Ikke mindst hans medievirksomhed gjorde ham landskendt. 1985 – 87: TV-doktor i DR TV. 1992 blev han radiodoktor med en ugentlig timeudsendelse, "Spørg om sundhed". Et par år, 2003 – 2005, var han medlem af P4-panelet i DR. Siden 2005 har han sit eget program, "Sundhedskonsulent", på DK 4.

Mange steder i Danmark har haft besøg af Carsten med sin hustru, Joan, og af og til også børnene. De optrådte med to timers – programmet, "Sang, Sundhed og Livsglæde". Skiftevis sang og snak om sundhed og helbredelse.

Gennem årene har han udgivet en række bøger, f.eks. Lev dit Liv, 1993. Når det gør ondt – en bog om smerter, 1996. Det gode Liv 1999. Spørg om sundhed, 1999. Opfordringer fra radiodoktoren, 2000.

Ytringsfriheden sejrede

Carsten Vagn-Hansen har ofte sat sit navn, pen og røst ind for bedre forhold for den alternative medicin. I 2004 ikendte Lægemiddelstyrelsen Ham en bøde på 10.000 kr. for såkaldt "ulovlig anprisning af kosttilskud". Fødevarestyrelsen havde anmeldt ham for på Internettet at have femhævet forskellige kosttilskuds gavnlige virkninger. Han, der hele tiden har været uafhængig af kosttilskuds- og lægemiddelproducenter, anså selv sagen for et spørgsmål om hans ytringsfrihed,

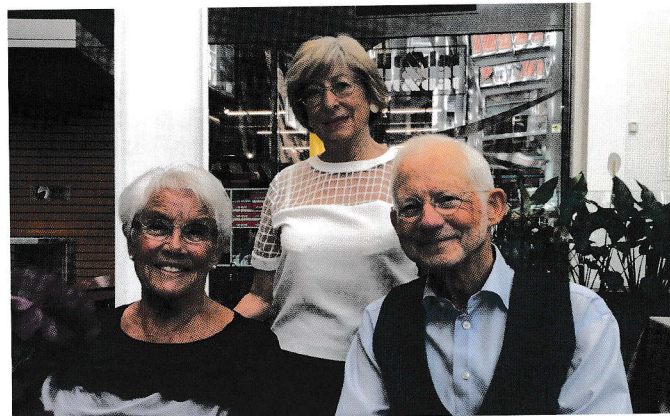
og han ønskede at gøre opmærksom på, at den restriktive "lægemiddel-lovgivning" burde ændres. Han mente, det var ulogisk, at man godt må sælge kosttilskud, men at man ikke må fortælle om, hvordan de virker, selvom virkningen kan dokumenteres.

Han nægtede derfor at betale bøden, hvorefter sagen fortsatte i Kriminalretten i Vejle. September 2005 foregik retsforhandlingen, og en uge senere forelå afgørelsen: en frifindelse af Carsten Vagn-Hansen. Omkring 100 tilhørere var mødt op retten ved domsafsigelsen 16. september 2005 for at støtte ham – blandt dem var foreningens nu afdøde formand, Louis Montana.

Dommen fik principiel betydning for fortolkningen af ytringsfrihed i Danmark, fordi den slår fast, at Fødevarestyrelsen ikke har lov til at forbyde danske borgere at fortælle andre om kosttilskuds sundhedsmæssige virkninger.

Hjertelig tillykke

Rigtig hjertelig tillykke til Carsten Vagn-Hansen med hans æresmedlemsskab af Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft. Det kommer oven i en række andre hædersbevisninger, han har modtaget. Hippokrates-medailen, 1988. Pharmacia-prisen, 1988. Dandy-prisen, 1991. Sundhed for alle-prisen, 1992. Obbejærs Jubilæumspris, 1999. The International Nature Medicine Honorary Price, Helam, 2011.



Carsten Vagn Hansen (til højre), Joan (Carstens hustru) (til venstre) og Wanda (bestyrelsesmedlem, fhv. formand i Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft) (bagest).



Anmeldelse af Den plantebaserede kost skrevet af klinisk diætist, cand. Scient. Maria Felding og læge Tobias Schmidt Hansen.

Anmeldt af sygeplejerske og direktør Lisbeth Laureen

Bogen handler om at ændre vores madkultur til plantebaseret kost for at forebygge de nok mest frygtede livsstilssygdomme som overvægt, diabetes, hjerte- og karsygdomme, kræftlidelser og psykiske lidelser.

Bogen er meget velunderbygget, vel-dokumenteret og lægefagligt af en høj kvalitet med mange kildehenvisninger blandt andet til amerikansk forskning, som er meget langt fremme på sundhedsområdet. Der er grundig gennemgang af fødevarernes værdi set ud fra et sundhedsfremmende perspektiv, det vil sige at den kost der er rig på sundhedsfremmende stoffer ex. broccoli, gulerødder, "farvede" grøntsager har lav eller lig nul på potentielt skadelige stoffer. Modsat gennemgås fødevarers potentielt skadelige stoffer ud fra et naturvidenskabelig forskning: ex rød kød, visse animalske produkter m.v.

Det er blevet almindeligt at den gennemsnitlige befolkning kender til sundhedsbegreberne antioxidanter, Omega-3, kostfibre, hvor begreberne fytater, phyto-kemikalier: flavonoider og carotenoider er kommet til som nyere sundhedsbegreber. Begreberne gennemgås i bogen, på meget interessant vis.

7 grundsten for optimal sundhed og sammenhæng med sygdomme og ubalancer

Gennemgang af de 7 grundsten for optimal sundhed, er meget logisk matchet med sygdomme og ubalancer relateret til blandt andet mikrobiologien i tarmen. Den rigtige mikrobiologi i tarmen giver en god fordøjelse, styrker immunforsvaret og danner et antiinflammatorisk miljø. Modsat kan en usund mikrobiota danne giftstoffer og

Boganmeldelse:

Den plantebaserede kost

fremme kræftfremkaldende stoffer. Således gennemgås hvordan plantebaseret føde kan forebygge overvægt, undgå diabetes, øge antioxidantforsvaret og skabe et anti-inflammatorisk miljø, skabe sunde blodkar og undgå hjerte- og karsygdomme samt forebygge kræft. Sidstnævnte er væsentlig at fremhæve i forhold til foreningen forebyg Kræft.

Forskningsresultater

Flere interessante forskningsresultater er beskrevet blandt andet om prostatakræftpatienter, der levede plantebaseret fik væsentlig bedre tegn på prostatakræften blev reduceret og blodprøverne blev normaliserede. Kontrolgruppen spiste som de plejede kød, animalske proteiner og minimum grøntsager. Vores gruppe der spiste fedtfattig, plantebaseret kost, dyrkede i til-læg motion og meditation. I bogen er der beskrevet hvordan sidste nævnte gruppe der levede plantebaseret, dyrkede motion og meditation fik det væsentligt bedre, hvilke blev dokumenteret på blodprøver og på andre faktorer.

Forebyggelse af kræft

Der er beskrevet indgående i bogen hvorfor planternes indholdsstoffer forebygger kræft, skaber sundere mikrobiota, nedsætter IGF-1, antiinflammatoriske effekt, antioxidantrige hæmmer blodtilførsel til kræftcellerne m.v. Kostfibres betydning for at forebygge kræft beskrives indgående og der er fokus på forarbejdet kød og rødt køds kræftfremkaldende virkning.

En helt igennem grundig beskrevet bog om plantebaseret kost og dets sundheds- og helbredende egenskaber. Bogen er lækkert og gennemført skønt med billeder og illustrationer. Bogen er overskueligt disponeret og afsnittene nemme at bruge som opslagsbog. Kan være for videnskabelig for enkelte, men helt igennem en velkomponeret bog og velunderbygget med kilder. For en sygeplejerske som mig, har jeg respekt for seriositeten i bogen, som er underbygget - fagligt naturvidenskabeligt - grundigt med kildehenvisningerne. Den bør være en del af pensum på adskillige sundhedsuddannelser.



Lisbeth Laureen

Maria Felding

Uddannet klinisk diætist og er kandidat i klinisk ernæring fra Københavns Universitet. Hun har certifikat i plantebaseret ernæring fra T. Colin Campbell Center for Nutrition Studies and eCornell. Hun er dernæst certificeret i Low Fodmap-diæten til behandling af irritable tyktarm. Maria er privatpraktiserende diætist og har klinik i Rungsted og København Ø. Dernæst foredragsholder og skribent for flere magasiner, heriblandt Lægemagasinet.

Maria Felding, diætist, er på facebook: <https://www.facebook.com/Klinisk-Diætist-Maria-Felding-698814000174019/?fref=ts>



Maria Felding (til venstre) og Tobias Schmidt Hansen (til højre).

Tobias Schmidt Hansen

Uddannet læge og arbejder til daglig på en kræftafdeling. Han er derudover patientrådgiver i Scleroseforeningen samt skribent og foredragsholder. Tobias har igennem mange år indgående beskæftiget sig med kost og naturmedicin og har bl.a. taget kurser ved USA's førende naturlæge, Dr. Andrew Weil.

Tobias, læge, er på facebook: <https://www.facebook.com/tobias.hansen1?fref=ts>

Portræt af Debbie Christensen, der healer kræftpatienter

Af sygeplejerske og redaktør Lisbeth Laureen

Igennem 28 år har Debbie Christensen været healer og hjulpet klienter med forskellige former for kræft, n. Andre klienter som også har fået hjælp er klienter med gig, neurologiske lidelser, stofskiftesygdomme, øjensygdomme, øreproblemer, migrænehovedpine, skævheder i kroppen og psykiske lidelser, depression samt stress. Debbie har hjulpet alle aldre babyer, børn, voksne, endda en 104 årig klient.

Gennemstrømning af energi i lymfesystemet

Debbie Christensen er uddannet zone-terapeut og hendes erhvervsbetegnelse er rådgivende terapeut og kranio-sakral-healer. Debbie fortæller: "Jeg hjælper mange kræftpatienter med at åbne for deres lymfesystem, som kan være stagneret forskellige steder på kroppen. Hvor jeg mærker "modtryk" i klientens krop, sender jeg healing igennem, så der bliver gennemstrømning i lymfeknuderne og lymfesystemet. Jeg gør det ofte ved klienter med brystkræft, hvor jeg åbner lymfesystemet under armhulerne. Lymfesystemet er over alt i kroppen og jeg arbejder med lymfeknuder i armhuler, på halsen, lysken, knæhulen, tarmsystemet m.m.

Når Debbie healer så bliver klienten healet igennem hendes krops kraft og energi, som igennem transformation kommer over i klientens krop, siger Debbie, som så at sige healer kræften ud af kroppen. Klienterne der får konstateret kræft, vælger som oftest også operation og stråler, kombineret med healing. Debbie siger: "Jeg har mange der får kemoterapi, hvor jeg åbner lymfesystemets fri passage og gennemstrømning. Jeg kan mærke og se aura, og når jeg healer mærker jeg i min krop en reaktion, når klientens krop balanceres. Jeg kan nogen gange få nogle reaktioner i min egen krop: Hosteanfald og jeg gør nogle rystelser for at få det syge fra klienten ud af kroppen.

Debbie fortæller, at når hun åbner lymfe-

systemet, øger iltgennemstrømningen og fjerner spændinger, strømmer negative energier ud som Debbie fjerner. Det er forskelligt om Debbie kan se knuden. Er der celleforandring, mærker Debbie det ved en uro, at "her er noget galt". Hver klient kommer til behandling flere gange, gerne hver 14. dag i en periode. Debbie opfordrer altid patienten til at gå til sin egen læge, og følge deres råd sideløbende med hendes behandlinger.

Healing kombineret med sundere livsstil

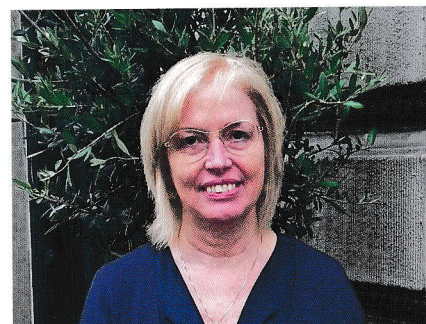
Sideløbende med healingen, arbejder Debbie også med oplysning om kostens værdi for at blive helbredt og homøopatisk medicin. Ønsket skal komme fra klienten selv om, at lave en kostændring til sundere, mere plantebaseret mad. Klienterne har meget tillid til Debbie, siger hun, og følger som regel hendes råd.

Debbie fortæller: "Jeg forklarer mine klienter, at de skal spise masser af grøntsager, salater og giver dem gode råd så maden smager godt med smagfulde dressinger. Deres partnere oplever ofte at de også bliver glade for maden. De får det alle meget bedre. Grøntsager giver mere ilt til kroppen, styrker organerne og stimulerer tarmsystemet. Jeg er fortalende for økologi fordi, jeg kan se aura. Hvis jeg tager en peberfrugt som er sprøjtet og ikke sprøjtet, er der et lysfelt rundt om de økologiske grøntsager.

Fra helt ung, starten af 20'erne besluttede at Debbie at hun ville hjælpe syge såvel som raske mennesker med at forblive sunde og raske. Det startede på Råstrup Kursted, Svendborg og senere på Humlegården i Humlebæk, hvor Debbie oplevede at kursisterne på kurstederne søgte hendes healende hjælp.

Medfødte healende evner kan vækkes til live

De fleste mennesker er født med healings evner, siger Debbie, men på grund af traumer, chok, kosten og forkert levevis, så får de lukket af for deres healings evne. Men faktisk er det sådan at nogle mennesker healer uden de ved det. Selv bankrådgiv-



Debbie Christensen

veren, advokaten og frisøren healer, når de sidder med deres kunde. Man kan genfinde sine healende evner igennem genåbning af sit hjerte, og optræne intuitionen og de healende evner igen. Hvis man samtidig får renset ud i krop og psyke med sundere levevis og igennem terapi får healet eventuelle traumer, chok, vrede, skuffelse og andre negative følelser, så kan man genvinde evnerne til at heale sig selv og andre.

Debbie har dagligt 8-10 klienter pr. dag af 1 times varighed, uden at holde frokost-pause. Debbie siger at det kan lade sig gøre, fordi hun er kanal for ærkeenglen Michael og andre ærkeengle. Når Debbie starter en healing, træder ærkeenglene til, og styrer Debbies healende behandlinger. "Det er min livsopgave at hjælpe andre mennesker", siger Debbie, og det at klienterne vender tilbage til Debbie og fortæller at de har fået det bedre, har fået et bedre liv, er blevet helbredt og/eller terminale patienter fik en højere livskvalitet til slut, er grunden til at Debbie fortsætter sit healings arbejde af syge mennesker.

Debbie er på facebook: <https://www.facebook.com/debbie.s.christensen?fref=ts>

Debbie er redaktør på: "Forebyg Kræft" - <https://www.facebook.com/forebyg/?fref=ts>

Debbie er redaktør på: "Grønt er godt" - <https://www.facebook.com/www.grontergodt/?fref=ts>



Boganmeldelse: Vegansk Velvære



Lisbeth Laureen

Anmeldelse af *Vegansk Velvære* af Mia Sommer.

Anmeldt af redaktør Lisbeth Laureen.

Det er let at blive veganer med hurtige velsmagende madopskrifter

Bogen indeholder velsmagende veganske madopskrifter for alle nybegyndere udi vegansk madkunst og for studerende med få penge. Leve sundere, spise sundere og mad på kortest mulige tid er tidens trend for det moderne menneske! Ideologi eller sundhed - uanset er *Vegansk velvære* godt for både mennesker, dyr og kloden.

Madopskrifterne i bogen er lette og hurtige at gå til, hvis man har forsynet sig med de anbefalede langtidsholdbare basisråvarer i køkkenskabet: Linser, kikærter, ris, bønner. Der tilrådes basis grøntsager, der holder friskheden over flere dage, som tilmed udnyttes grundigt til flere dages måltider, så man undgår madspild. Basis langtidsholdbare basisråvarer og få basisgrøntsager i køleskabet er hovedopskriften i denne bog, gavmildt krydrede med mangfoldige krydderier. Enkelhed og genialt på samme tid.

Mia Sommer kan som den naturligste ting i verden få os til at genbruge "resterne" i køleskabet med opfriskende tilsætninger af friske grøntsager og sætte det i ovnen med et friskt drys af nye smagsoplevelser. Undgå madspild er eminent udnyttet i dette "genbrug af rester" måltid. Meget kreativt at bruge rester sammen med lidt friske nye råvarer på kortest mulig tid.

Økonomien i disse opskrifter er virkelig billigt, fordi udnyttelsesgraden er så logisk og enkelt. For unge mennesker kan det være svært at følge med i tidens trend om at leve vegansk, hvilket selvfølgelig er på grund af uvidenhed om både økonomien i

råvarerne, tidsforbruget ved madlavningen og sværhedsgraden i opskrifterne. Opskrifterne i denne bog gør alle disse forestillinger til skamme.

For alle os som er i den modne alder og blot har behov for at leve sundere, spise sundere og har et travlt arbejdsliv, da er bogen en kærdkommen god samvittighed: Har du basisråvarerne, så kan et sundt måltid - velsmagende velkrydret fikses indenfor overskuelig tid - på travle hverdage - i afslappende weekender.

Det smager vanvittigt godt! Punktum. Selv kødædende børn og voksne med trang til store bøffer og kødretter vil synes om de "kødsmagende" retter. Nogle af retterne smager simpelthen som om det var oksekød, kylling m.v. Det kød vi fik ind med modernismen. Og så er det endda billigere end kød! Dyr og miljø er blevet skånet! Det er afgørende en måde at få børn til at spise mere vegansk. Mac Donalds burger og tomatketchup kan blive afløst af sund og billigere mad.

Det helt afgørende er efter min families smagsløg er: Krydderierne er vigtige for smagen. Læg lidt hjerte og opmærksomhed i at få smagen frem i tilberedningen.



Mia Sommer

Mia Sommer har en hjemmeside: "Mia Sommer - gør det nemt at vælge grønt" - <https://miasommer.wordpress.com/>



Mia Sommer

Mia Sommer er på facebook - "Mor, veganer, kogebogsforfatter, aktivist og jurist. Arbejder på at gøre verden til et bedre sted": <https://www.facebook.com/mia.sommer.9849?fref=ts>



Debbie Christensen

Broccoli helbredende egenskaber og mine erfaringer fra min klinik



Af Debbie Christensen, zoneterapeut, healer

Broccoli er nok den grønsag, som virkelig har helbredende healende kræfter i forbindelse med forebyggelse af kræft.

En af de helt stærke egenskaber er ved hudkræft, hvor jeg fik klienter til at indtage rå broccoli hver dag og efter meget få uger daler deres hudkræft. Det kan varmt anbefales. Broccoli indeholder vigtige vitaminer, mineraler og antioxidanter. Desuden hjælper broccoli ved afgiftning af lever. Broccoli skal helst spises som råkost, om det ikke skal give luft i maven er det godt at tilberede broccolien blot et minut.

Befolkningsstudier viser, at mennesker, der indtager 1-2 portioner broccoli (100-200 g) dagligt, har nedsat risiko for at få cancer med 20-50 % alt efter cancerform. Kålfamilien medlemmer er udover broccoli

også blomkål, hvidkål, rødkål, grønkål og rosenkål.

Leveren bliver populært kaldt for kroppens kemiske fabrik. En normal og sund tarm- og leverfunktion vil tilføre kroppen livsvigtige næringsstoffer og vil kunne neutralisere og udskille uønskede stoffer.

Broccoli kan hjælpe ved især lungekræft, prostatacancer og levercancer. Mavesår og mavekatar, hjerte-kar-sygdomme og nedsat synsevne. På min klinik har jeg oplevet at blot indtagelse af rå broccoli, blomkål, hvidkål, rødkål, grønkål og rosenkål, bladselleri, agurk og spinat - alt sammen økologisk - har klienterne helbredt sig selv. Min erfaring er at masser af økologiske grønsager og frugt har helbredende virkning, især ved rå tilstand eller blot koges et minut.

Opskrift - Blended broccoli

Mine egne opskrifter, som jeg selv har stor glæde af, er, at putte broccolien i en mini-hakker, så den bliver ligesom ris. Dernæst med dine rene hænder masseres en dressing af olivenolie og Herbamara urtesalt fra Dr. A. Vogel ind i den grovblendede broccoli, dette gør, at broccolien ikke giver luft i maven og bliver let fordøjelig.

Godt råd: Alle kålsorter bør skoldes før videre brug for på den måde at fjerne de elementer, der kan forårsage generende tarmluft.

Opskrift - Lynstegt broccoli mv.

Det er også godt at tilberede broccoli og blomkål med grønne bønner og løg blot i få minutter på panden med olivenolie og krydderierne koriander, oregano, ingefær, spidskommen og urtesalt. Man kan bruge flere grønsager som f.eks. økologiske asparges.

Se mere på SUND-KOST.dk om Broccoli. Læs mere om Broccoli, f.eks. her: "Derfor er broccoli effektiv mod kræft" - <http://www.klogkost.dk/nyheder/sygdomme/kræft/556-derfor-er-broccoli-effektiv-mod-kræft.html?eb2308>

"Denne mængde forebygger kræft" <http://jyllands-posten.dk/livsstil/familiesundhed/sundhed/article4393473.ece>

"Bedste grøntsag til at bekæmpe kræft" - <https://nordjyske.dk/nyheder/bedste-groentsag-til-at-bekaempe-kræft/ada7ca84-0e81-40ce-adcc-effac41ca5e2>

"Derfor bekæmper frossen broccoli ikke kræft" - <http://klogkost.dk/nyheder/fodevarer/grontsager/563-derfor-bekaemper-frossen-broccoli-ikke-kræft.html>

"Broccoli - virksom mod kræft ved vedvarende brug" - <http://helsenyt.com/frame.cfm/cms/id=2378/sprog=1/grp=6/menu=3/>

"Naturens egne krigere. Her er grøntsagen, som kan bekæmpe kræft": <http://www.bt.dk/sundhed/naturens-egne-krigere-her-er-groentsagen-der-kan-bekaempe-kræft>

"Broccoli" - <http://www.medicalmadium.com/blog/broccoli>

"Opdag utrolige fordele ved broccoli suppe" - <https://bedrelivsstil.dk/opdag-utrolige-fordele-ved-broccoli-suppe/>

Debbie Christensen

Alternativ behandler Debbie S Christensen, Debbie ApS, Gl. Kongevej 102, 1 th., 1850 Frederiksberg C. Mobil 21 95 48 39.

Baggrund: Min egen viden og observation igennem mit arbejde som køkkenleder på Humlegaarden i Humlebæk og Rastrup Kursted i Svendborg (begge steder findes ikke mere) og på min klinik igennem 28 år.



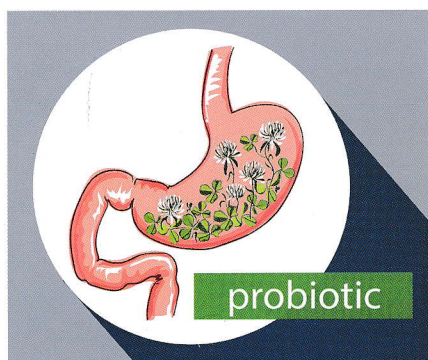
Anmeldelse af Mad til Glade Tarme af Søren Lange og Mette Bender.

Anmeldt af Erik Weihrauch.

Vi har længe hørt om den grønne bølge om vegetarisme, veganisme, semivegetar, salater eller blot spise flere grøntsager. I de sidste 10 år er der forsket så meget i kost og fordøjelse, at en ny forklaring giver en meget nyttig forklaring på processerne i tarmene.

Vil du gøre noget godt for dig selv og forbedre velbefindendet, er metoden at spise mere af det, som vores tarme foretrækker, og det er grøntsager med fibre i. Dine tarme indeholder tæt på 2 kg bakterier, og i dem foregår en kamp mellem gavnlige mælkesyrebakterier og de skadelige, som kan svække og forgifte kroppen. At sikre en god balance mellem bakteriestammerne er en effektiv og ny måde til at få et godt helbred og vitalitet.

Probiotika



De gode mælkesyrebakterier kaldes probiotika fra den græske betydning 'for livet'.

Boganmeldelse:

Mad til glade tarme

Det nye ord præbiotika betyder 'før livet', da det står for de fødevarer, der nærer mælkesyrebakterierne.

Hvordan ved du så, om du har brug for præbiotika? En urolig mave med irritation og gener har underskud af de gode bakterier, da disse skaber balance og ro. Hvis du mangler energi, er tarmen måske i mindre grad i stand til at udnytte næringsstofferne. Svagt immunsystem kan styrkes generelt mod infektioner, og også mod bl.a. candida og allergi, fordi tarmen hjælper med til at danne antimikrobielle stoffer. Selv vores humør og stress er påvirket af en forbindelse mellem tarmen og hjernen, - mavefornemmelse i forskellige former. Forbindelsen gavner også hjernens klarhed og funktioner og hukommelse. Efter en lægelig behandling med antibiotika er tilskud af probiotika selvskeven og helst med opfølgning med de gode præbiotiske grøntsager. Der er påvirkning af vores vægt fra tarmen, som bl.a. skyldes inflammation, og værn mod diabetes og gigt kommer ved at de gode tarmbakterier har overtaget. Og hvad der er af væsentlig interesse er, at der i tarmen dannes beskyttelse mod kræft, når de skadelige bakterier ikke får lov til at danne giftige stoffer.

Præbiotiske grøntsager

Præbiotiske grøntsager indeholder fibre, som går ufordøjet ned til tyktarmen og danner grobund for de sunde mælkesyrebakterier/probiotika. Dette er gavnligt for tarmen, som styrkes, og så danner de oven i købet nyttige stoffer, især flere former for vitaminer. Kan du gradvis vænne dig til porrer, asparges, jordskokker, nødder, tomater, salat, diverse kålarter, fuldkorn og mange andre fiberholdige fødevarer, så opnås der mange fordele. Dog skal den gode vane holdes dagligt vedlige til de aldrig hvilende probiotika. Mængden af probiotika skal være høj nok til at have overtaget over de skadelige. I syrnede mælkeprodukter som yoghurt, kefir, Acido, Cultura mm. og i surkål og fermenterede grøntsager er der mange af de gode bakterier. Kosttilskud kan også være gavnlige såsom mælkesyretabletter og probiotika i forskellig form. Grøntsagernes gavnlige



Erik Weihrauch

bestanddele er hovedsagligt inulin og FOS, som også kan købes og give bedring.

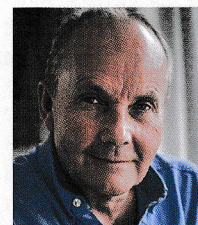
De skadelige bakterier elsker raffineret sukker, animalsk fedt og forarbejdet mad, men kan dog holdes nede ved at probiotika har overtaget, så en nødvendig balance kan genoprettes. Ellers er de grundlaget for svaghed i tarmen og videre i hele kroppen med de sygdomme og nedbrydninger, som plager os.

**Bedre bakteriebalance på 4 dage
42 opskrifter i bogen.**

En ny epoke for mennesker

I bogen beskrives 20 grøntsager med særlig højt indhold af præbiotika, og der er tilbudt en firedages kur til at komme i gang med. Ud over 42 lette og dejlige opskrifter er bogen fuld af informationer og tips, og den kan betragtes som en grundbog. En ny epoke er begyndt for mennesker.

Søren Lange & Mette Bender



Søren Lange



Mette Bender

Madopskrift

Ærtebøffer

Ærter er en af de ældste afgrøder, der findes, og de dyrkes blandt andet i Danmark. De friske danske ærter er i sæson fra juni til september, og det er perfekt at dyrke dem her på grund af det kølige sommerklima. De fleste ærter dyrkes dog til frost og konserveres, så der er let adgang til dem hele året. Ærter er sunde – de indeholder blandt andet proteiner, kostfibre, vitaminer og mineraler. Disse ærtebøffer er meget nemme at lave, og de indeholder få ingredienser, som man altid kan have hjemme.

9 stk.

Ingredienser:

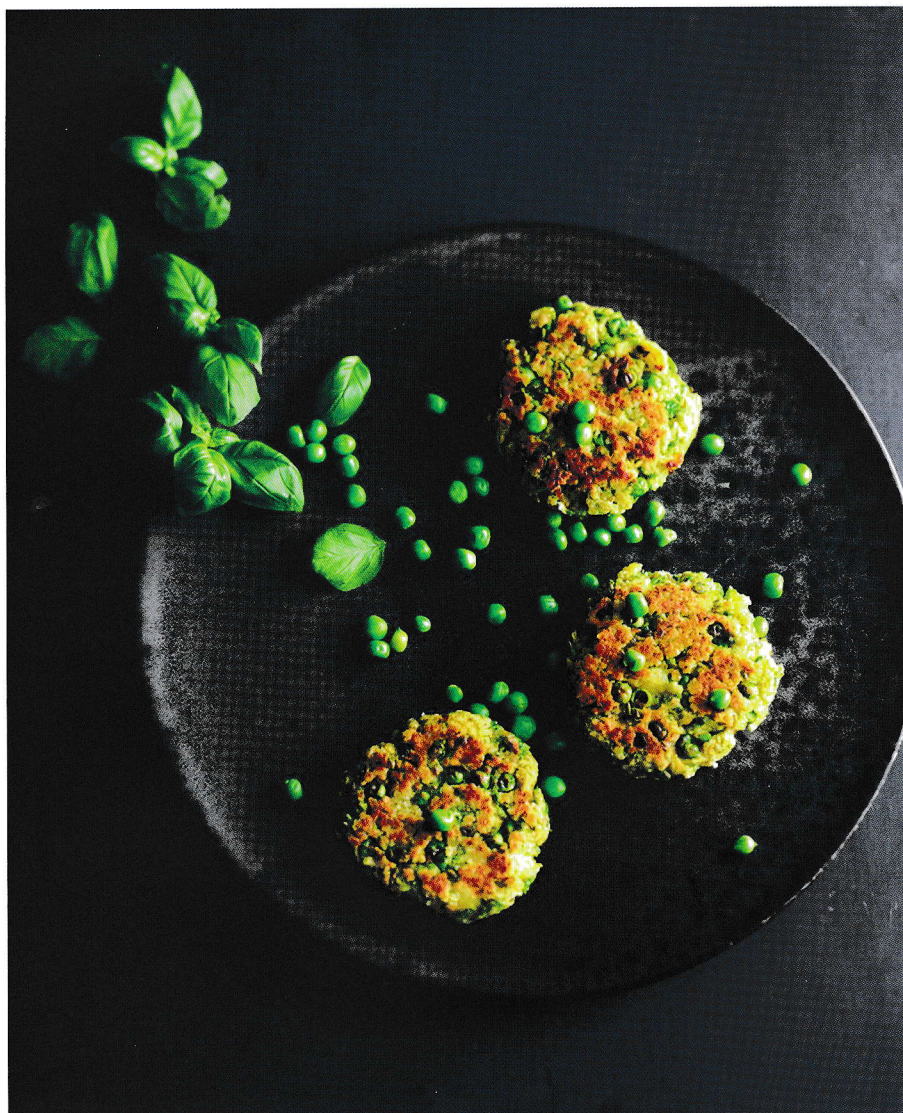
400 g ærter (optøede fra frost)
200 g kogte kartofler
1 løg, fint hakket
1 - 1½ tsk. salt
½ tsk. chilipulver
50 g havregryn
100-150 g rasp
olie til stegning

Fremgangsmåde:

Hæld ærter, kogte kartofler og løg i en skål. Blend grøntsagerne med en stavblender, til det er en klistret masse (der må gerne være nogle hele ærter tilbage). Tilsæt salt, chilipulver, havregryn og rasp. Bland det hele grundigt.

Form farsen til 9 bøffer. Steg dem på en pande i olie ved middel varme, indtil de har en lysebrun stegeskorpe på hver side.

Tip: Form farsen i frikadellestørrelse og brug dem i madpakken eller i miniburgere.



Opskrift fra "Vegansk velvære" af Mia Sommer. Foto: Jesper Glyrskov.

Inspiration til at spise mere grønt

Vi anbefaler følgende hjemmesider, hvor du/I kan finde spændende opskrifter:

Mia Sommer – gør det nemt at vælge grønt - <https://miasommer.wordpress.com/>

Grønt er Godt! – Få inspiration til mad uden Muh, Pip og Øf - <https://www.facebook.com/www.grontergodt/?fref=ts>

Mad med medfølelse - <http://madmedmedfoelelse.dk/>

Filmen "What the Health"

Af Helle Martinussen

Filmen "What the Health", 2017, 1 t. 32 min.

Denne film undersøger forbindelsen mellem kost og sygdom og de enorme pengebeløb, der står på spil i sundhedssektoren, medicinalindustrien og fødevarerindustrien. Filmen er lavet af Kip Andersen, som også har lavet filmen *Cowspiracy*.

"Hvad i Sundhedens Navn?"

Budskaber i filmen handler om

- Sammenhæng mellem kost og sygdomme, specielt diabetes, kræft og hjertekarsygdomme,
- Kan man droppe medicin ved skift til plantekost?
- Høj koncentration af dyr i besætninger kan udvikle sygdomme (svineinfluenza, MRSA mv.),
- Miljøbelastninger (gyllesøer og udledning af drivhusgasser),
- WHO har klassificeret forarbejdet kød (kødpålæg, bacon mv.), som kræftfremkaldende stoffer i gruppe 1, samme gruppe som cigaretter, asbest og plutonium
- Skal man spise kød for at få protein? Al protein kommer fra planter. Planteprotein er langt mere gavnligt.
- Vores anatomi (tænder, kæber, tarmsystem mv.) er ikke egnet til animalsk føde. Vi ligner mest Chimpansen, som spiser planteføde og 3 % insekter.
- Idrætsudøvere bliver stærkere af plantebaseret kost. De stærkeste dyr på jorden elefanter, næsehorn og gorillaer er plantædere.

Diabetes, overvægt, kræft og hjertekarsygdomme

I filmen bliver det blandt andet oplyst, at:

- 315 mio. på verdensplan har i dag diabetes ("vi har en epidemi")
- I USA skyldes hvert fjerde dødsfald kræft
- Fedme og kræft udgør omkring 70 % af alle dødsfald (red. USA)
- Hvert år dør over 17 millioner af hjertekarsygdomme (red. USA). Næsten hver 3. på verdensplan dør som følge af hjertekarsygdomme



Årsagen (til disse problemer) kan siges med tre ord: "Det er maden"

- 2/3 af amerikanerne er overvægtige, så der er tydeligvis et problem med maden
- Myndigheder og medier angiver sukkerholdig mad og mangel på motion som årsag til diabetes
- Forarbejdet kød giver diabetes. Sukker giver ikke diabetes.¹

Hvad sker der, når vi spiser forarbejdet kød?

Dr. Neal Barnard, M.D. Physicians Committee for Responsible Medicine: "Når vi spiser de her bakteriegiftstoffer, kommer der inden for få minutter en inflammation inde i ens system, så man nærmest lammer sine arterier. Arterierne stivner, og deres evne til at slappe af halveres. Så det er ikke mange år ude i fremtiden, at der sker skader."

Dr. Michael Klaper, M.D. Physician, Author: "Mange får diagnosen Alzheimer's selvom de ikke har det. Langt de fleste bliver demente, fordi deres små blodkar bliver tilstoppet, og deres nerveceller snydes for iltet blod. Og gæt, hvor den blodkardemens kommer fra. De små arterier tilstoppes fra strømmen af dårligt kolesterol etc.

¹ Diabetes-ekspert og forsker dr. Neal Barnard: "Diabetes er ikke forårsaget af mange kulhydrater eller meget sukker. Årsagen til diabetes er en kost, der øger mængden af fedt i blodet. Vi snakker om en typisk kost baseret på kød og animalsk fedt."

Helle Martinussen.



Dr. Michelle McMacken, M.D. Internal Medicine Physician: "Når man spiser ting som oksekød i en bøf eller forarbejdet kød i en hotdog, spiser man ikke kun mættet fedt. Der er også andre toksiner i maden. Der er hæm-jern, carcinogener, forarbejdningskemikalier. Der er mere kompliceret end mættet fedt."

Er det sundere at spise kylling og kalkun (lyst kød)?

Dr. Caldwell Esselstyn, M.D. Cardiovascular Prevention program, Cleveland Clinic Wellness Institute: "Det er et spørgsmål om, man helst vil skydes eller hænges?"

Dr. Michael Klaper, M.D. Physician, Author: "Den kødtype, jeg ville fjerne fra den amerikanske kost, ville være fjerkræ – kalkun og kylling. En smart reklamekampagne har overbevist folk om, at det er sundere, fordi det er lyst kød." Dr. Michael Greger, M.D. Physician, Author, NutritionFacts.org "Den førende kilde til natrium i voksne amerikaneres kost er kylling. De kan være afmærket som naturlig, men få saltvandsindsprøjtninger. Op til 800 milligram natrium."

Følg "What the Health's" side på facebook:

<https://www.facebook.com/wthfilm/?fref=ts>

Se filmen på Netflix eller online her:

<http://www.whatthehealthfilm.com/>

Dansk kritik af filmen

International Agency for Research on Cancer



PRESS RELEASE
N° 240

26 October 2015

IARC Monographs evaluate consumption of red meat and processed meat

Lyon, France, 26 October 2015 – The International Agency for Research on Cancer (IARC), the cancer agency of the World Health Organization, has evaluated the carcinogenicity of the consumption of red meat and processed meat.

Red meat

After thoroughly reviewing the accumulated scientific literature, a Working Group of 22 experts from 10 countries convened by the IARC Monographs Programme classified the consumption of red meat as *probably carcinogenic to humans* (Group 2A), based on *limited evidence* that the consumption of red meat causes cancer in humans and *strong mechanistic evidence* supporting a carcinogenic effect.

This association was observed mainly for colorectal cancer, but associations were also seen for pancreatic cancer and prostate cancer.

Processed meat

Processed meat was classified as *carcinogenic to humans* (Group 1), based on *sufficient evidence* in humans that the consumption of processed meat causes colorectal cancer.

Meat consumption and its effects

The consumption of meat varies greatly between countries, with from a few percent up to 100% of people eating red meat, depending on the country, and somewhat lower proportions eating processed meat.

The experts concluded that each 50 gram portion of processed meat eaten daily increases the risk of colorectal cancer by 18%.

"For an individual, the risk of developing colorectal cancer because of their consumption of processed meat remains small, but this risk increases with the amount of meat consumed," says Dr Kurt Straif, Head of the IARC Monographs Programme. "In view of the large number of people who consume processed meat, the global impact on cancer incidence is of public health importance."

The IARC Working Group considered more than 800 studies that investigated associations of more than a dozen types of cancer with the consumption of red meat or processed meat in many countries and populations with diverse diets. The most influential evidence came from large prospective cohort studies conducted over the past 20 years.

Public health

"These findings further support current public health recommendations to limit intake of meat," says Dr Christopher Wild, Director of IARC. "At the same time, red meat has nutritional value. Therefore, these results are important in enabling governments and international regulatory agencies to conduct risk assessments, in order to balance the risks and benefits of eating red meat and processed meat and to provide the best possible dietary recommendations."



Mette Vibe Utzon

Kritik af filmen

DR Detektor er i deres udsendelse den 31. august 2017 kommet med en kritik af filmen.

- Filmens budskab er: "Drop alle fødevarer, som stammer fra dyr. Er det en skræmmekampagne eller er det en guide til evig sundhed".
- Filmene har fået mange mennesker til helt at droppe kød.
- Påstand i filmen: "Et æg svarer til 5 cigaretter" – det øger risikoen for blodpropper
- Detektor: "Man kan ikke sammenligne æg med cigaretter". "Æg øger ikke risikoen for blodpropper".
- Påstand i filmen: "En portion forarbejdet kød øger risikoen for tyktarmskræft med 18 %.
- Detektor: En 45 årig kvinde har en kræfttrisiko på 0,4 % for at udvikle tyktarmskræft i løbet af de næste 10 år. Ved et indtag af 50 g forarbejdet kød dagligt en risiko på 0,47 %, dvs. en stigning på 18 %, men udgangspunktet er lavt.
- Detektor: En 65 årig mand har en kræfttrisiko på 3,2 % for at udvikle tyktarmskræft i løbet af de næste 10 år. Ved et indtag af 50 g forarbejdet kød dagligt en risiko på 3,7 %, dvs. en stigning på 18 %, men udgangspunktet er lavt.
- Detektor: WHO har klassificeret forarbejdet kød i gruppe 1 (samme gruppe, som cigaretter, asbest og plutonium), men det siger kun noget om, hvor sikker, at man er på, at der er en sammenhæng mellem indtag af forarbejdet kød og en kræfttrisiko. Det siger intet om, hvor stor risikoen er. Rødt kød er i gruppe 2.
- Se Detektor her: <https://www.dr.dk/tv/se/detektor-tv/detektor-dr2/detektor-2017-08-31#!/>



Link til brevet: http://www.iarc.fr/en/media-centre/pr/2015/pdfs/pr240_E.pdf

"What the Health"



Morten Elsøe

Kritisk dansk blog v/Morten Elsøe om filmen

Uddrag af hans budskaber:

- Dramatisk amerikansk fødevarerfilm, som forpester ernæringsdebatten, med tilgangen "chokér seeren med skræmmetorik"
- I dette tilfælde er konklusionen og dermed **startantagelsen, der farver hele filmen, at alle "animalske" fødevarer er sundhedsskadelige**. På den måde er filmen meget sammenlignelig med en anklager, der i en retssag kun præsenterer de ting, der peget på, at den anklagede er skyldig og måske endda fordrejer fakta som middel til at nå dette mål. Dette er ikke alene uvidenskabeligt; det er slet og ret misinformation.
- **Filmen kommer med en vigtig pointe:** modsat hvad især tilhængere af mere kød-glorificerende kostretninger (såsom palæo, LCHF og Atkins) tror, **kan man faktisk få opfyldt sine ernæringsmæssige behov, leve sundt og trives på både en vegetarisk og vegansk kost**.
- Faktisk er veganismen som kostretning ofte forbundne med et bedre helbred, end man ser hos gennemsnitsbefolkningen men filmen formår ikke at adskille korrelation fra kausation – sammenhænge fra årsagssammenhænge. Mennesker, der har en vegetarisk eller vegansk livsstil er ofte langt mere sundhedsbevidste end gennemsnitsborgeren. De er slankere, ryger og drikker mindre og bevæger sig mere end de fleste andre. Disse og andre faktorer forstyrrer billedet. **Studier har vist, at indtagelsen af animalske produkter ikke spiller en rolle for det hårdeste endemål for sundhed – risikoen for en tidlig død.** Omvendt er der også en sammenhæng mellem et stort indtag af animalske produkter og usund adfærd

og overvægt. Disse forstyrrende faktorer står sandsynligvis bag en stor del af de sammenhænge, der så ofte berettes om mellem indtag af især rødt kød og livstilssygdomme og kræft.

- "Brunch-bombe: bacon er lige så farligt som cigaretter!" Således lød én af overskrifterne, der kom i kølvandet på en rapport fra WHO's kræftforskningsafdeling, IARC, i 2015, vedrørende sammenhængen mellem indtagelsen af forarbejdet kød og kræft i tyk- og endetarm.
- **Problemet var bare, at det var bullshit. For mens IARC rigtignok placerede forarbejdet kød i samme kategori som cigaretter, fortæller disse kategorier intet om, hvor kræftfremkaldende noget er. De fortæller blot, hvor sikre vi er på, at sammenhængen er kausal (altså, at det eksempelvis ikke er drevet af anden usund adfærd).** ... For mens en daglig indtagelse af én portion (50 g) forarbejdet kød gennem et helt liv ifølge rapporten øger risikoen for én type kræft med 18 % (svarende til ca. 1 procentpoint; fra en livstidsrisiko på 5,6 % til en risiko på 6,6 %) øger cigaretrygning risikoen for lungekræft med 1.500-3.000 %. Cigaretrygning er dermed i omegnen af 80 til 170 gange så kræftfremkaldende for den enkelte, som forarbejdet kød. Foruden de 3.000 danskere, der årligt dør af rygelateret lungekræft, dør 1.500 danskere af andre kræftformer, 3.600 af KOL og 600 af hjertekarsygdomme – alt sammen direkte forårsaget af cigaretrygning.
- Læs hele hans blog her: <https://www.facebook.com/morten.elsoe.side/posts/689364054583760>

"Hør også debatten om filmen What the Health på Radio24syv mellem blogger Morten Elsøe og Tobias Schmidt Hansen, som er medforfatter til bogen: "Den plantebaserede kost" - <http://www.radio24syv.dk/programmer/ak-24syv/18291906/what-the-health-og-rabende-fodboldfans-1>

Radio24syv

De officielle kostråd

Uddrag af de officielle kostråd:



- **Vælg magert kød og kødpålæg.** De fleste kvinder spiser den anbefalede mængde kød. Det samme gælder kun halvdelen af mændene. Begge køn spiser generelt for meget kødpålæg.
- Når du vælger det magre kød frem for kød med højt fedtindhold, får du de gode næringsstoffer fra kødet men ikke så meget mættet fedt. Mættet fedt kan være med til at øge risikoen for hjerte-kar-sygdomme. **Der er en sammenhæng mellem udvikling af nogle typer kræft, og det at spise meget rødt kød og især forarbejdet kød.** Undgå derfor at spise for meget rødt kød og forarbejdet kød. Rødt kød er kød fra firbenede dyr, f.eks. okse-, kalv-, lam- eller svinekød – uanset om det er gennemstegt eller ej. Forarbejdet kød er røget, saltet og nitratkonserveret kød, f.eks. kødpålæg, hamburgerryg, skinke, pølser og bacon.
- Sådan gør du: **Vælg kød og kødprodukter med maks. 10 % fedt. Spis højst 500 gram tilberedt kød om ugen fra okse, kalv, lam eller svin. Det svarer til to til tre middage om ugen og lidt kødpålæg.** Vælg fjerkræ, fisk, æg, grønsager eller bælgfrugter de øvrige dage og som pålæg.
- Når du spiser mindre kød, er du med til at nedsætte klimabelastningen.

<http://altomkost.dk/deofficielleanbefalinger/tilensundlivsstil/de-officielle-kostraad/vaelg-magert-koed-og-koedpaalaeg/>

Returadresse: Dennis Sørensen,
Tornestykket 12, 2720 Vanløse

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft

Formand:
Helle Martinussen, tlf. 20 73 36 44,
e-mail: forebyg.helle@gmail.com

Bestyrelsesmedlem og kasserer:
Dennis Sørensen, tlf. 31 76 57 66,
e-mail: dennis@hvidbjerg.info

Bestyrelsesmedlem og
Ansvarshavende redaktør:
Lisbeth Sejer Laureen, tlf. 61 60 45 00,
e-mail: Lisbeth@powercare.dk

Bestyrelsesmedlem og
facebookredaktør:
Debbie Christensen, tlf. 21 95 48 39,
e-mail: debbie@debbiechristensen.dk

Bestyrelsesmedlem:
Wanda Andersen, tlf. 35 37 13 30,
e-mail: forebyg.wanda@gmail.com

Suppleant:
Hanne Pihl, tlf. 39 59 21 54

Hjemmeside: www.forebyg.dk

Facebook: Forebyg Kræft.
<https://www.facebook.com/forebyg/>



Læs bladet online:



Set & Hørt

Nyt i Irma

Irma åbner nu specielle afdelinger med stort udvalg til veganere.

Tofu, falaffel og bønnefars. Efterspørgslen på veganske og vegetariske produkter stiger. I en undersøgelse fra Coop Analyse svarer 43 procent af danskerne, at de gerne vil spise mindre kød, end de gør i dag. Derfor åbner Irma nu et nyt koncept, de kalder "Det Grønne Måltid". Det er specialafdelinger, hvor der samles et stort udvalg af veganske og vegetariske varer."

<https://www.tv2lorry.dk/artikel/godt-nyt-til-veganere-og-vegetarer-irma-aabner-nyt-koncept>

I Irma kan man nu få eks. Økologisk "A la Bresaola" (plantepålæg) og Økologisk "A la Roastbeef" (plantepålæg)



Irma – montre med KUN vegansk, eks. Økologisk "A la Bresaola" (plantepålæg) og Økologisk "A la Roastbeef" (plantepålæg)