

# En chans för vegetarianen att ta förnuftet till fånga

**V**egetarianer styrs av känslor. Nu har vi äntligen fått en bok som borde kunna tala till vegetarianers känslor samtidigt som den utförligt redovisar fakta.

Lierre Keiths bok "Vegomyten" är en gripande berättelse om de tjugo förlorade år hon fick genomlida som vegan. När hon började äta kött och mättat fett i fyrtioårsåldern blev livet uthärdligt, även om hon fortfarande lider av skador som orsakats av undernäring. Hon skaffade sig kunskaper och kan nu med känsla berätta för olycksbröder och olyckssystrar om varför deras livsstil inte är hållbar. Och hon är en driven författare.

## Förbrukar matjorden

Jordbrukets massproduktion av kolhydrater från säd som förbrukar jordens matjord är enligt Keith ett större hot mot mänskligheten än den pågående klimatförändringen. Det är en angelägen väckarklocka som vi kommer att få höra ringa allt oftare under kommande år.

Keith slutade äta animalier i 12-års åldern. Efter sex veckor började blodsockret svänga, vilket ledde till ätstörningar. Efter tre månader upphörde menstruationerna. Efter två år hade hennes ryggrad degenererat; hon fick svåra smärtor i ryggen. Vid 24 års ålder förlamades magsäcken (gastropares), under 14 år led hon sedan av konstant illamående. Perioder av oro och depression blev allt vanligare. Tvångsföreställningar kunde få groteska yttringar. Nu vet hon orsaken.

Vegankost ger brist på aminosyran tryptofan som är råvara till "måbrahormonet" serotonin. Animaliskt fett i kosten är dessutom nödvändigt för att nervsystemet skall fungera.

En Qigong-mästare som hon till slut sökte hjälp hos förklarade att så kunde hon inte äta. Men hon kunde ju inte döda för att få mat. Stor fisk äter liten fisk så mästaren. När Keith började odla egna grönsaker och föda upp höns för att få ägg upptäckte hon så småningom att man måste döda för att få mat.

## Omfattande litteraturstudier

Nu hopade sig frågorna: Vad har människan egentligen ätit under större delen av sin tid på jorden? Var människorna friskare innan man började bedriva jordbruk för att massproducera kolhydrater

## Ny bok

TITEL: VEGOMYTEN  
FÖRF: LIERRE KEITH  
OPTIMAL FÖRLAG  
SIDANTAL: 289

med hjälp av annuella gräs? Vilken mat är människan biologiskt anpassad till?

Vad är det som är grundorsaken till befolkningsexplosion, miljöförstöring, den minskande biologiska mångfalden och människornas ohälsa. Mycket omfattande litteraturstudier gav författaren svar på frågorna.

Den forskare som kanske bidrog allra mest till Keiths upplysning var tandläkarprofessorn Weston A. Price som under 1930-talet uppsökte de flesta av de människogrupper som fortfarande levde på ett ursprungligt sätt. Hans studie visade att det animaliska fett med dess innehåll av vitaminerna D och A var speciellt viktiga för människornas hälsa.

Men mättat fett fick man ju inte äta.



Det krävde mycket omfattande studier innan Keith fick klart för sig hur det förhöll sig med det. Hon avslöjar Ancel Keys bedrägeri på 1950-talet och den därpå följande kommersialiseringen av fettsnåla produkter och läkemedelsproducenternas kampanj för kolesterol-sänkande statiner. Hon avfärdar kolesterolmyten. I det sammanhanget redogör hon för problemen med epidemiologiska studier. Uffe Ravnskova's berömda diagram som visar det starka sambandet mellan dödlighet i hjärt-och kärlsjukdomar och skattesats finns med i boken. Referenser av de studier som under senare år visat att vi behöver det animaliska fett för att underhålla vår hjärna och bibehålla hälsan är i stort sett heltäckande.

Fett och protein och alla andra ämnen vi behöver fick vi förr från alla de idisslare av många olika arter som en gång i tiden betade på alla jordens grässlätter. Där växer perenna gräs som lagrar näring i ett stort rotsystem för att kunna överleva år från år. Då lagras kol i marken. Lierre Keith har goda kunskaper om matjordens biologi som hon bland annat tillägnat sig i sitt eget trädgårdsland.

Gräs har sin tillväxtzon nere vid basen. De växer bättre efter en betning. En perenn gräsvall är beroende av betesdjuren och de är beroende av gräset.

## ” Efter två år hade hennes ryggrad degenererat; hon fick svåra smärtor i ryggen.

Idisslarnas matsmältningsapparat är specialiserad för att omvandla gräs till kött. Idisslarna lever egentligen av de mikroorganismer som de odlar i våmmen. Det är nämligen bara de som kan spjälka gräsens cellulosa.

Jordbrukare odlar ettåriga gräsarter. De är inte så vanliga i naturen eftersom de är specialister på att växa på ställen där det blivit en störning i växttäcknet till exempel efter ett jordskred eller på en översvämmad strand. De producerar stora näringsrika frön och bryr sig inte om att lagra näring i marken på sin tillfälliga växtplats. Kornet, vetet, riset och majsen är beroende av att människan bjuder på öppen jord och bidrar med sådden. De näringsrika fröna svarar i dag för närmare 80 procent av människans energibehov, men de innehåller gifter och alltför lite näring.

Kon, fåret och geten är i stort sett de idisslare som i dag omvandlar gräs till

den näring som människan behöver. Men man kan snabba på djurens tillväxt genom att utfodra dem med annueller-nas energirika frön. Det är inte idisslarnas naturliga mat och det ger en försurad våm, sämre hälsa och det ger ett kött som inte är fullvärdigt varken närings- eller smakmässigt.

Inte heller människan är fröätare. Det klargörs i en tabell som jämför tänder, käkar och matsmältningsapparat mellan människa, hund och får.

### Humuslagret utarmas

Bokens största förtjänst är att den så tydligt visar människans beroende av matjorden. Större delen av jordens ursprungliga matjordstäckte är redan förbrukat på grund av plöjning och ensidig odling av annuella grödor. Ensidig sädesodling förbrukar humus och sedan kan jorden bara användas som substrat där växterna tillförs växtnäring som producerats med

hjälp av olja. Det går att bygga upp ny matjord. Keith anför Joel Salatins Polyface farm i USA som exempel på det. En integrerad produktion av vegetabilier och animalier för en lokal marknad kan sedan underhålla matjorden. Och två tredjedelar av jordens yta är inte lämpad för sädesodling. Den skulle till stora delar kunna användas för gräsbaserad animalieproduktion.

Lierre Keith inser nu att ”för att någon skall leva måste någon annan dö”. Nu kan hon själv slakta sina kycklingar. Men hon är fortfarande djurrättsaktivist, eftersom hon kämpar för att djuren skall ha det bra medan de lever. Hon är feminist och kämpar för jämlikhet i samhället. Och som miljöaktivist blir hon rent av militant. Det moderna jordbruket är ett hot mot jordens ekosystem och mot mänskligheten. Det är bara att hålla med.

LARS WILSSON  
FÖRFATTARE OCH BIOLOG

## Många vinklingar av vikt

Nu har LCHF/GI-Noll!-experten Sten Sture Skaldeman kommit ut med en bok som jag vet är mycket efterlängtat. Boken heter ”Varför går jag inte ned i vikt?” och bygger på Skaldemans mångåriga mejlande med sina ”elever” – som han gärna kallar dem.

Sten Sture Skaldeman kom ut med sin första bok om lågkolhydratkost 2005 men har aldrig haft någon blogg utan har skött kommunicerandet med sina elever genom enskilda mejl. Detta är naturligtvis mycket arbetskrävande men det är tack vare denna uppsjö av enskilda råd som denna bok kommit till. Sten Sture Skaldeman sitter i en mycket speciell sits

då han genom sitt mejlande lär ha mer erfarenhet av viktproblem bland vanligt folk än någon annan. Detta märks då frågor om övervikt avhandlas på längden och tvären i boken. Jag blev överraskad av alla vinklingar på den i förstone synbart enkla frågan.

Boken är upplagd som frågor med tillhörande svar inom olika ämnesområden. För den som har problem vid lunchbordet med näsvisa arbetskamrater är boken en bibel. Det finns svar på det mesta.

Visst finns det på sina ställen upprepningar i boken då många frågor kan likna varandra men detta ser jag inte som något negativt då budskapet på detta vis når



fram ordentligt. Alla som läst boken lär i fortsättningen ha ett klart grepp om vad överviktsproblem beror på och hur de kan lösas.

LARS-ERIK LITSFELDT

## Näst sista ordet: – Vi vill ha kommentarer!

Nu har du nästan läst hela första numret av LCHF-magasinet. Återstår bara episteltexten på nästföljande sida. Vi vill gärna att du inkommer med kommentarer på detta pre-

miärnummer. Vi välkomnar kommentarer om vad som var bra och vad som kan göras lite bättre. Det viktiga är att kritiken är konstruktiv, vilket sporrar oss att göra en ännu bättre tidning i

fortsättningen. Skicka ett mejl till: [info@lchfmagasinet.se](mailto:info@lchfmagasinet.se)

I nästa nummer publicerar vi ett urval av kommentarerna.

LCHF-MAGASINET'S REDAKTION