

MAT ÄR MEDICIN

**En kryssning mellan skolmedicin
och alternativ medicin
30.1 – 1.2.2018**

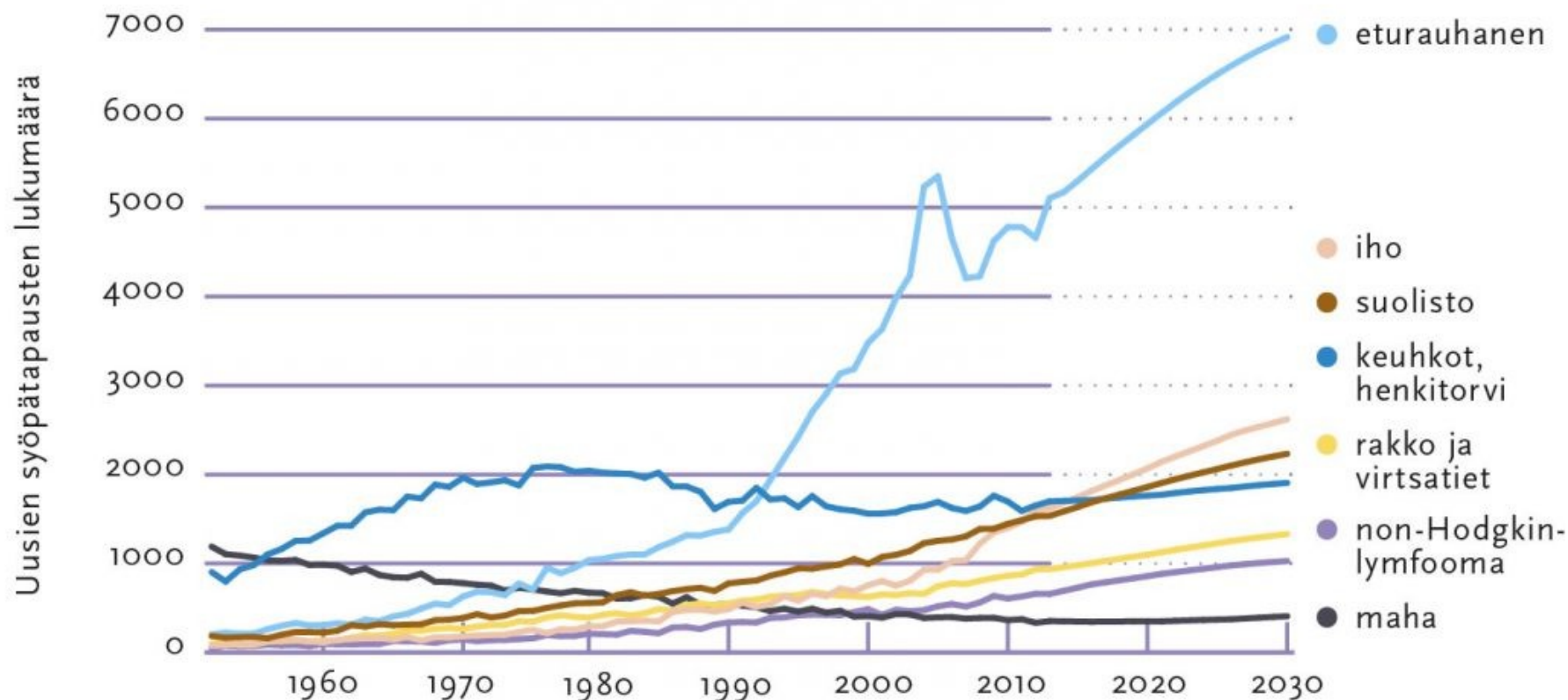
**Föreläsningsanteckningar gjorda av
hälsoredaktören Christer Sundqvist**

Peter Floman, med lic pensionerad överläkare

- **NORDCAN är en databas med cancerstatistik för de nordiska länderna. Här hittar man information om nya cancerfall (incidens), cancerdödlighet, antal personer som lever med en cancerdiagnos (prevalens) och canceröverlevnad. Informationen är fritt tillgänglig i form av tabeller och figurer, för mer än 50 cancerformer. Länken finns här: <http://www-dep.iarc.fr/NORDCAN/SW/frame.asp>**
- **Cancerfallen ökar 1960-2010, men dödligheten minskar**
- **Vissa cancerformer har ökat under senare tider: bröstcancer, prostatacancer, melanom**
- **Vissa cancerformer har minskat under senare tider: livmoderhalscancer, magcancer**
- **Cancer upptäcks tidigare, effektivare vård är möjlig**

Peter Floman, med lic pensionerad överläkare

- **Livsstil och cancer har definitivt ett samband. En tredjedel av all cancer kan förebyggas genom hälsosamma levnadsvanor. Genom att inte röka, undvika solen mitt på dagen, avstå alkohol eller dricka måttligt, vardagsmotionera och äta hälsosamt minskar risken att drabbas.**
- **Statistik och individuellt upplevd cancer är helt olika saker**
- **Många äldre har cancer utan att veta det. Upptäcks i samband med obduktioner (Ralf Sundberg: 90% av män som dött i 80-100 års åldern hade litet/mycket prostatacancer)**
- **Något dör vi alla i. Föga tilltalande att förlänga livet, hellre bättre livskvalitet de åren man lever...**



©Suomen Syöpärekisteri 2016

Nya fall av cancer enligt Finska Cancerregistret (eturauhanen = prostata, iho = hud, suolisto = tarmkanalen, keuhkot, henkitorvi = lungorna, luftstrupen, rakko ja virtsatiet = urinblåsan och urinvägarna, non-Hodgkin lymfooma = Non-Hodgkins lymfom, maha = magen)

Peter Floman, med lic pensionerad överläkare

Vårt liv i tidens ström

Varje människa har sin tid.
Var och en har sitt timglas.
Livets små bitar faller igenom
timglasets smala hals
ner i det förgångnas mönster.
Alla glada tider och sorgliga dagar
ordnar sig till en väv av minnen.
Varje stund i livet är en förunderlig gåva.

När nästan hela framtiden har förbytts till
förgångenhet, då kommer glada livs-sandsänglar
och strör litet livsflingor till.

För att du ännu en gång ska kunna förundras och
glädjas över blåsippan som blommar, över att
svalorna har anlänt. När sedan timglasets nedre del
är full, vänder änglarna timglasets upp och ner, byter
ut dess botten mot det bottenlösa och taket mot
oändligheten och det levda livets stunder faller som
klart strålande stjärnor rakt in i himlarna.

Textilkonstnären och folkloristen **Anu Rand** (Estland)
Fritt översatt från estniskan av Peter Floman



Annika Dahlqvist, pensionerad läkare, LCHF-pionjär

- <http://annikadahlvqvist.com/>
- **Low Carb High Fat** (inga socker, mindre med kolhydrater, mera naturliga fetter, minimera kemikalierna som livsmedelsindustrin lägger i maten)
- En livsstil, som sprider sig över hela världen. Först en liten titt på matens historia:
- Ursprunglig mat (jägare, samlare) → jordbruk för 10 000 år sedan (stärkelserik mat) → på 1800-talet industriell mat (västerländska sjukdomar ökar explosionsartat)
- Forskningen om kött och animaliska fetter är snedvriden, Ancel Keys gjorde det mättade fett till syndabocken. År 1977 slog fettskräcken igenom med all kraft
- Tallriksmodellen? Nyckelhålsmodellen? Socker godkänns?
- Forskare är fega och erkänner inte att man genom årtionden gett fel råd

Annika Dahlqvist, pensionerad läkare, LCHF-pionjär

- **Etablissemangets kostråd har inte gjort gott för jordens befolkning. Diabeteskatastrof i Asien (snabbmat + socker + vegetabiliska fetter). Den gamla, artegna födan kan inte ha orsakat det här sjukdomsbeloppet, utan det är livsmedelsindustrins fel.**
- **Fettlever, insulinresistensen, metabola syndromet pinar oss**
- **Se upp för ILSI (<http://ilsa.eu/>), som propagerar för medicin framom hälsosam mat, och anordnar industriarrangerade forskningsprojekt och konferenser**
- **Det behövs en folkrörelse för att motverka ILSI och SNF (Swedish Nutrition Foundation, <http://snf.ideon.se/>). Man vill tjäna så mycket pengar som möjligt. Man undanhåller sådant, som inte visar bra resultat.**

Annika Dahlqvist, pensionerad läkare, LCHF-pionjär

- Vi fick höra Annikas livshistoria. Hon var frisk i ungdomen, men på 1970-talet kom fetman och det ledde till jojobantning. Sedan blev det värre för Annika. Hon fick fettskräck och enligt tidens anda vräkte hon i sig kolhydrater. Fetman bara ökade. Pauluns GI-metod (fruktos är bra?) och andra felaktigheter uppdagades. I början av 2000-talet kom Staffan Lindeberg (1950-2016 ; paleolitisk kost) ut med sina idéer. Man fick bla. äta mycket frukter.
- Sedan kommer räddningen! Dottern lockar Annika att pröva Atkins diet. Annika börjar gå ner i vikt 1 kg/vecka och tillfrisknar.
- Annika samlar ihop hela gänget: Ralf Sundberg, Sten Sture Skaldeman, Lars Erik Litsfeldt, Uffe Ravnskov...

Annika Dahlqvist, pensionerad läkare, LCHF-pionjär

- **LCHF börjar spridas 2005 och nu kommer kritiken: ”LCHF dödar”**
- **Annika blir anmäld av två dietister år till Socialstyrelsen för att ha givit påstått ovetenskapliga kostråd till diabetiker.**
- **Men Socialstyrelsen (Christian Bernes rapport) friar Annika år 2008 och LCHF är i överensstämmelse med vetenskapen**
- **Eländet mot Annika tilltar: Hon får offentlig varning, förlorar sitt jobb, blir vald till Årets Förvillare 2009. SUCK och STÖN!**
- **Men Annika ger inte upp även om hon blivit försiktigare på senare tid**

Annika Dahlqvist, pensionerad läkare, LCHF-pionjär

- LCHF fungerar i praktiken. Strikt LCHF är <20g/d kolhydrater
- 20-50 g/d kolhydrater torde vara bra för de flesta
- 300 g/d kolhydrater är direkt farligt anser Annika
- Hormonerna insulin och glukagon ser till att blodsockret hålls normalt, utan att man behöver äta kolhydrater
- Insulinresistensen är boven till T2DM.
- Det vita giftet skall bort!
- Diabetologerna är ett banditgäng
- Vi tackar för ett givande föredrag
- **Läs gärna mera:** <http://annikadahlqvist.com/kostprogram-for-lCHF/>,
<http://annikadahlqvist.com/2011/05/17/vetenskapen-bakom-lCHF-2/>,
<http://annikadahlqvist.com/2012/08/10/annikas-diabetes/>,
<http://annikadahlqvist.com/2011/05/23/halsundersokningar/>,

Ralf Sundberg, *kirurg, författare, Integrativ Medicin*

- Efter makrofager och cancer i Lund, organpreservation i UW-Madison, fettlever i Pittsburg och transplantationer i Karolinska sjukhuset har vi igen Sundberg ibland oss och nu på Viking Line
- Metabola syndromet är något att ta på allvar (övervikt, fetma, diabetes, högt blodtryck, gikt, hjärt- och kärlsjukdomar, höga triglycerider, lågt HDL, cancer?)
- Socker omvandlas till fett i levern
- Höga LDL-värden ger längre livslängd! LDL är inget att vara rädd för
- Traditionell cancerbehandling: kirurgi (1860 →), strålbehandling (1899 →), cytostatika (1947 →), riktade biologiska läkemedel (2001 →) + prevention
- Tips: Titta på Ingemar Ernbergs video på YouTube
Länk: <https://www.youtube.com/watch?v=wF2GuqZGJd8>

Ralf Sundberg, *kirurg, författare, Integrativ Medicin*

- **Cancercellerna har ett enormt sockersug**
- **Warburg-effekten. Socker prioriteras som energikälla, men sockret börjar jäsa i cytoplasmat, mitokondrierna fungerar inte optimalt**
- **Cancercellens metabolism skiljer sig från friska celler**
- **Sundberg vågar säga, att högt blodsocker och högt insulin stöder cancertillväxt**
- **Cancerceller tar gärna upp fruktos! (se upp med söta frukter!). Vetenskaplig länk:
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27746145>**
- **Att undvika socker är det viktigaste vi kan göra för hälsan**
- **Forskningsfusket bara fortsätter. Sundberg gräver djupt i den akademiska världens mörkaste skrymslen.**
- **TACK!**

Sven Erik Nordin, beteendevetare

- **www.svaradoktorn.de**
- **Insjuknade i aggressiv skivepitelcancer i lymfkörteln**
- **Började med LCHF år 2009, gick ner i vikt, kunde sluta med blodtrycksmedicinen**
- **Cancerdiagnos år 2014. Upplevde spontan remission. Vi läser Sven Eriks text på hans hemsida:** Våren 2009 drabbades jag av en omvälvande upplevelse, då jag blev varse att den officiella vården, Socialstyrelsen, Livsmedelsverket, samt de flesta dietister och läkare under flera decennier lurat framför allt överviktiga och diabetiker att äta precis den kost de blir feta och sjuka av – vilket självklart bidragit till en dramatiskt ökad frekvens av fetma och diabetes i befolkningen. Några år senare gjorde jag liknande erfarenheter, när det gäller behandlingen av cancer. Att konstatera hur människor som drabbas av cancer ofta omedelbart får en förödande prognos och utsätts för behandlingar med dramatiska och plågsamma biverkningar – utan att ens bli informerade om att det faktiskt finns skonsamma och effektiva alternativ – gjorde mig närmast rasande. Och det är förvisso inget vanligt känslotillstånd för min del. Att jag sedan själv genom att vägra genomgå läkarnas föreslagna behandling, trotsa deras prognos om en snar död och använda en enkel och billig alternativ metod, som tycks ha botat min cancer (eller åtminstone lyckas hålla den under kontroll), bör möjligen stärka min sak...

Sven Erik Nordin, beteendevetare

- **Botemedlet för Sven Erik var ketogen kost + kosttillskott (titta närmare på hemsidan!)**

Varje morgon har jag ätit en tallrik med naturell yoghurt, Crème Fraiche och ett par matskedar ekologiskt kokosfett. I detta har jag blandat:

2 rågade matskedar gurkmejapulver

En nypa malen svartpeppar (underlättar upptaget av den aktiva substansen kurkumin i gurkmeja)

1 msk hackad färsk ingefärorot

8 - 10 bittra aprikoskärnor

1 msk torkade ekologiskt odlade aroniabär

1 msk frysta blåbär ("hemplockade")

1 msk frysta hallon ("hemplockade")

1 msk pumpakärnor

Efter denna måltid har jag tagit: D-vitamin (2 x 2500 IE), C-vitamin (1000 mg) – sedan en sådan tablett mitt på dagen och en på kvällen, 2 kapslar Omega 3 (fiskolja, ca 1800 mg), Magnesium (20 ml i flytande form), Zink (20 mg), Selen (220 mikrogram), Algtabletter, 8 st (blåstång, spirulina, knöltång)., Kolloidalt silver (1 msk, fem ggr/dag)

- **LCHF är ett bra bränsle för vår biologiska tvåtaktsmotor. Om vi äter konventionell kost blir vi för heta och skär fast.**
- **Kolloidalt silver (1 msk 5x om dagen) lönar det sig att kolla upp! Det pågår en otrevlig debatt i Finland just nu.**

Ann Fernholm, FD molekylär biogenetik

- **Insulinets roll vid cancer**
- **Kroppens biokemi i relation till kostråden. Stärkelsesrika maten driver våra stora folksjukdomar såsom t.ex. cancer.**
- **socker gör oss inte lyckliga. Känslig tarm – IBS, eksem, allergi, livsstilssjukdomar, explosion i cancer**
- **1971 War on Cancer. En bra översikt på engelska finns här: https://en.wikipedia.org/wiki/War_on_Cancer**
- **Cancer ökar i alla åldrar, trots att rökning minskat radikalt, för orsaken är den att vi är för feta**
- **40 x ökning av sockerkonsumtionen sedan 1800-talet**
- **Fruktos i höga doser har samband med cancer och diabetes**
- **Fettlever 10% hos unga i USA**
- **Insulinnivåerna skjuter i höjden → cancer**

Ann Fernholm, FD molekylär biogenetik

- **Vid insulinresistens blir stärkelse det stora problemet och man tror att det föder cancers tillväxt**
- **Kroppens viktigaste tillväxtfaktor IGF-1 ökar, man vill hämma det med mediciner**
- **IGFBP-1 är bromsfaktorn för IGF-1, som minskar när man har bukfetma. Det finns också hormonbromsar**
- **Otto Warburg**
- **Det höga blodsockret + insulin göder cancer**
- **Vi måste börja äta annorlunda och motionera mera, hålla normalvikten**
- **Okinawa går ett sorgligt öde till mötes för snabbmaten och läsk har kommit. De unga är sjukare. De äldre lever i över 100 år. USA har en militärbas där.**

Ann Fernholm, FD molekylär biogenetik

- **Ingen koppling mellan rött kött och förekomst av cancer (inuiterna, indianerna och samerna som äter traditionellt)**
- **Tillsatt socker kan vara den största orsaken till cancer över hela jordklotet**
- **Kom ihåg Kostfonden!**
- **Undvik socker till dagligt bruk. Carl von Linné**
- **Fernholms hemsida: <http://annfernholm.se/>**
- **Intressanta länkar med Ann Fernholm:**
 - <https://urskola.se/Produkter/183325-UR-Samtiden-Naring-for-halsa-och-prestation-i-sockrets-fotspar>
 - <https://foodpharmacy.se/2015/04/socker/>
 - <https://www.aftonbladet.se/debatt/article20637497.ab>
 - <http://ettsotareblod.se/hoga-blodsocker-aterigen-kopplat-till-okad-risk-for-cancer/>
 - <http://ettsotareblod.se/kolhydratrik-foda-och-diabetes-ger-samre-prognos-vid-cancer/>

Catarina Degerman,

- **Cancer och de nio faktorerna. Boken baserar sig på tusentals intervjuer och fallbeskrivningar**
- **Kelly Turner, radikal (spontan) remission av cancer så här:**
- **Radikal förändring av födan**
- **Ta kontroll över din hälsa**
- **Följ din intuition**
- **Använd örter och kosttillskott**
- **Befria undertryckta emotioner**
- **Satsa på positiva saker**
- **Ta emot socialt stöd/kärlek**
- **Fördjupa din andliga kontakt**
- **Ha en stark motivation/orsak att leva**

Mot framtiden

Christer Sundqvist

Professionell talare 1969-2018 →

Biolog 1976-1991

Fettälskare 1982-2018 →

Bloggare 2005-2018 →

Filosofie doktor 1987

Författare 2010-2018 →

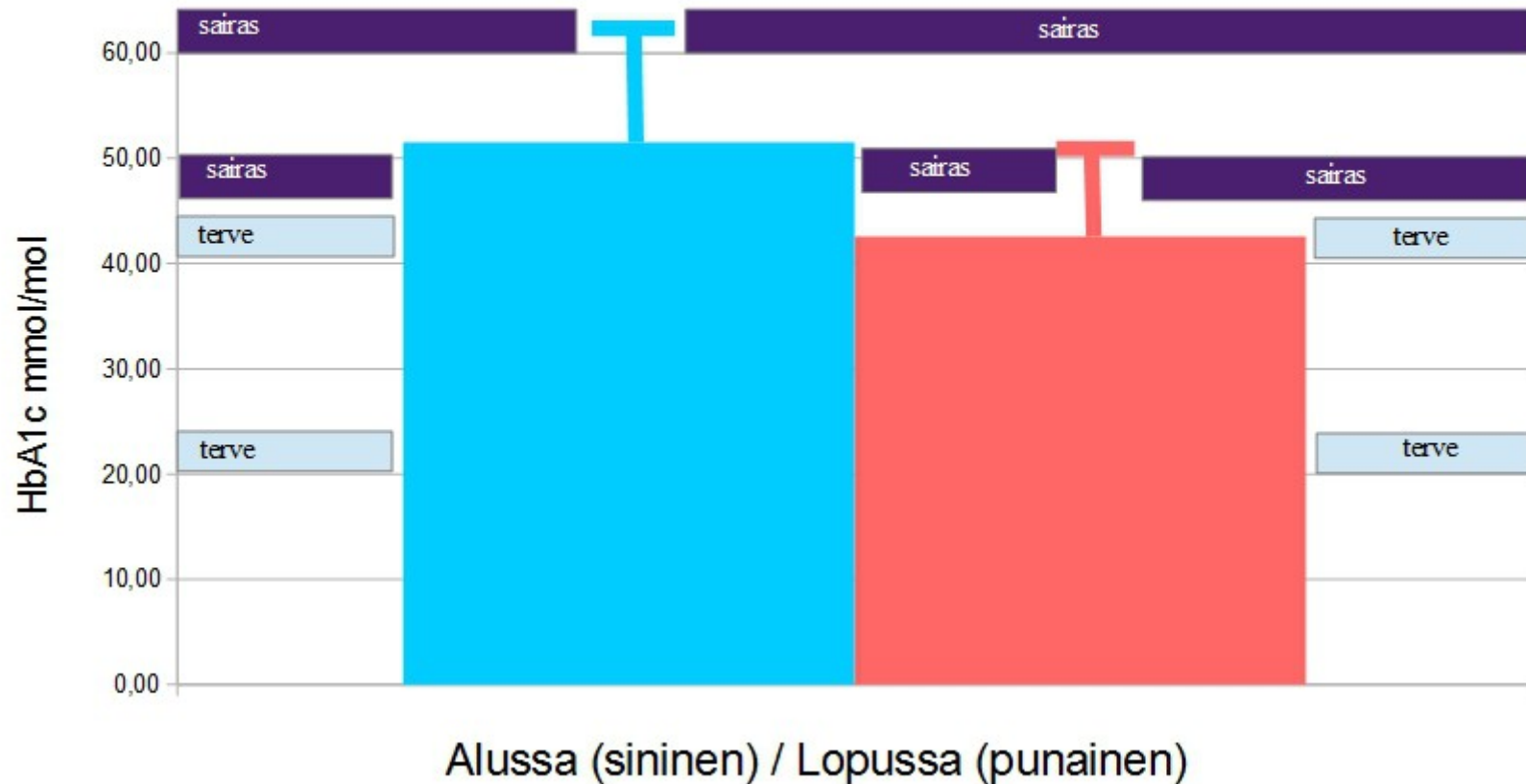
61 år gammal

Gift, 5 barn och 6 barnbarn

***Intressant
diabetes
undersökning
hösten 2017***

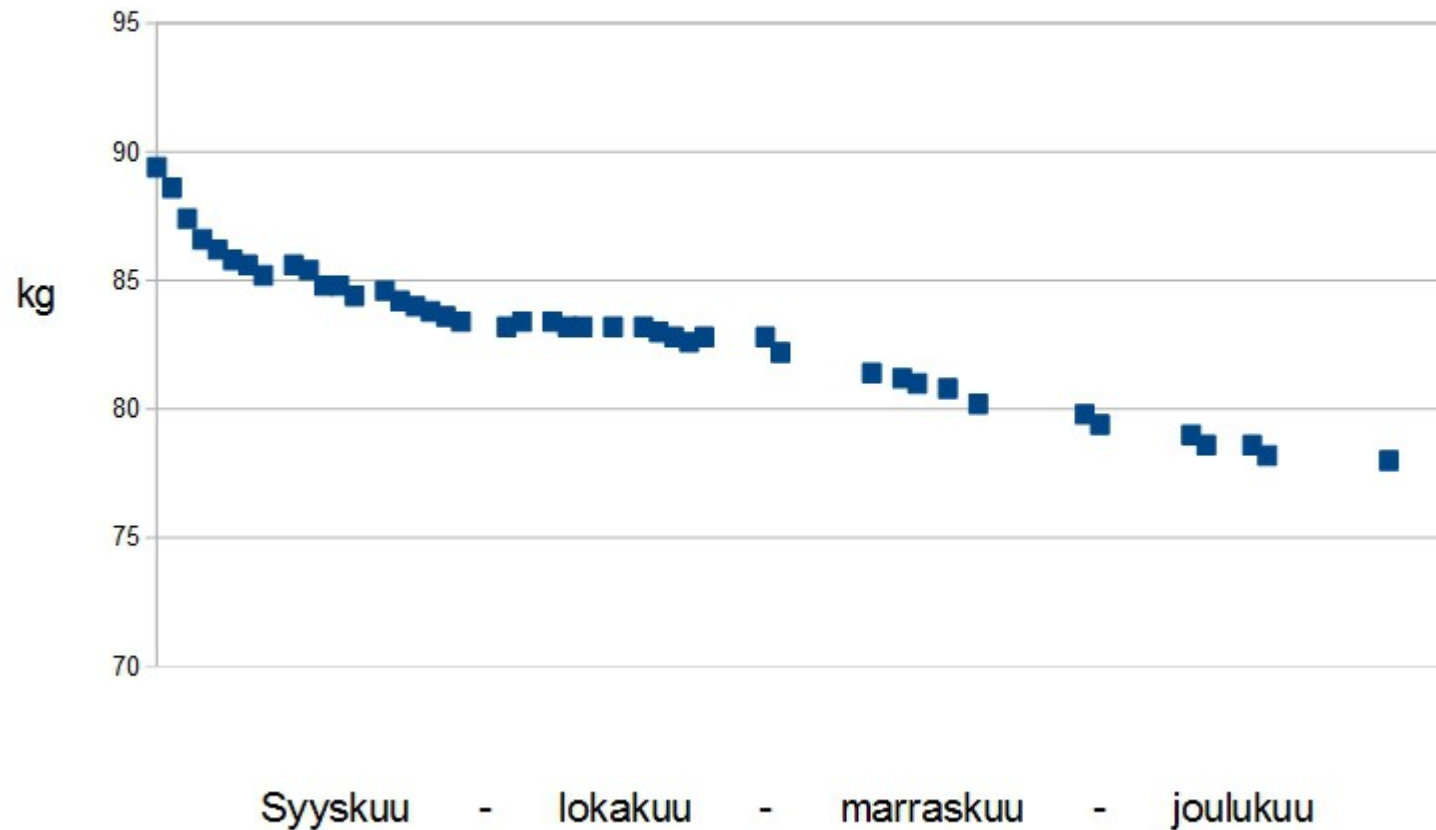
Sundqvist, Hartman, Hakomäki (Kide 1, 2018)

Koeryhmän HbA1c alussa ja lopussa



Långtidssockret sjunker signifikativt ($p < 0,05$), 11 av 20 blir friska diabetiker (remission)

Koehenkilön tyypillinen painokäyrä



Typisk viktkurva för dem som höll sig till den ketogena kosten

Numero	Verikoe 1 (alussa)					Verikoe 2 (lopussa)				
	fP-Kol	fP-Kol-HDL	fP-Kol-LDL	fP-Trigly	B -Hb-A1C	fP-Kol	fP-Kol-HDL	fP-Kol-LDL	fP-Trigly	B -Hb-A1C
1	3,44	1,36	1,67	0,91	50,00	3,76	1,67	1,44	1,43	41,00
2	4,13	1,61	1,97	1,21	44,00	4,02	1,56	1,81	1,44	39,00
3	4,64	1,32	1,66	3,65	73,00	5,42	1,39		4,88	61,00
4	3,68	0,98	2,32	0,83	41,00	4,45	1,29	2,78	0,84	36,00
5	3,30	1,43	1,37	1,10	43,00	4,22	1,48	1,81	1,50	39,00
6	5,18	1,75	2,39	2,28	71,00					
7	4,44	1,48	2,05	2,00	56,00	4,85	1,77	2,35	1,60	57,00
8	4,14	1,50	1,75	1,96	75,00					
9	4,47	1,58	1,59	2,87	65,00					
10	5,21	1,30	2,22	3,72	51,00					
11	4,34	1,76	2,14	0,96	42,00	4,94	2,03	1,88	2,26	37,00
12										
13	4,21	2,59			38,00	4,56	2,52			38,00
14	4,16	1,52	1,94	1,53	37,00	4,08	1,27	2,09	1,58	39,00
15	5,48	1,69	2,44	2,98	50,00	5,97	1,75		4,54	48,00
16	4,24	1,86	1,73	1,44	40,00	4,18	1,86	1,73	1,29	38,00
17	4,51	1,58	2,23	1,55	42,00	4,48	1,48	2,33	1,47	42,00
18	3,81	1,37	1,71	1,61	43,00	4,14	1,43	1,43	2,82	40,00
19	3,47	1,21	1,47	1,74	70,00					
20	3,43	1,11	2,01	0,68	48,00	3,93	1,63	1,90	0,90	41,00
keskiarvo	4,23	1,53	1,93	1,83	51,53	4,50	1,65	1,96	2,04	42,57
keskihajonta	0,62	0,34	0,32	0,93	12,85	0,62	0,33	0,40	1,29	7,56
	b) p=0,22	c) p=0,13	d) p=0,81	e) p=0,59	a) p<0,05	b) p=0,22	c) p=0,13	d) p=0,81	e) p=0,59	a) p<0,05

FRAMTIDEN

I have a dream...

- **En dag förstår alla vilken fin skatt hälsan är**
- **Cancer, diabetes, fetma är inte slutet på allt, utan början till ett sundare liv**
- **Läkarkåren, sjukskötare, fysioterapeuter, professorer förstår att maten är medicin**
- **Det är inte enbart fråga om alternativ medicin utan det är fråga om kreativ medicin där patienten individuellt är i fokus**
- **Allt mer människor förstår, att man inte behöver överlämna sitt liv till företrädare för livsmedels- och läkemedelsindustrin**

I have a dream...

- **En dag förstår alla att enbart traditionell cancerbehandling inte nödvändigtvis botar cancer. Förstärker man inte kroppens immunsvär med bästa möjliga traditionella och alternativa sätt, kan cancer dyka upp på något annat ställe i kroppen eller den gamla “botade” cancer växa på nytt.**
- **Det behövs en klar syn på cancervården. Det räcker inte att fokusera enbart på cancer: Hela människan skall bli frisk till kropp och själ. Viktigt att betona en positiv syn på livet.**

I have a dream...

- **Allt fler människor begriper detta:**

“Mat är så bra medicin, att etablissemangent försöker ogiltigförklara de fina resultaten med LCHF. Mediciner är så viktiga ekonomiskt för läkemedelsföretagen, att etablissemangent gör sitt yttersta för att negligera de negativa effekterna av medicinerna. Därför är patienten så villrådig och vill veta vad som är sanningen.”