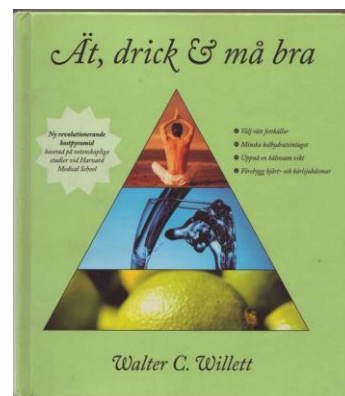


## ”Evidensbaserat ätande” - inbjudan till kostseminarium

---

Vi har väl alla våra sidointressen. Ett av mina är sambanden mellan kost och hälsa. Ämnet fascinerar många, och åsikterna flödar. Tvärtemot vad många tror finns det en del rätt solida forskningsrön, även om många frågetecken återstår att räta ut. Jag har genom åren satt mig in i området hyggligt väl, och kommer vid detta seminarium att dela med mig av det jag lärt och tror, med utrymme för frågor och diskussion. Till mina meriter inom området hör att ha ätit helt och hållet paleolitiskt (stenålderskost) under ett års tid. Ätaren vänjer sig faktiskt vid lax och broccoli till frukost, däremot inte hans familj☺. Men om sanningen ska fram går det inte att äta helt paleolitiskt idag, hur man än försöker, somlig föda finns inte att tillgå i sitt ursprungliga skick längre.

---



Några saker jag kommer att beröra

- Vanliga kostmyter.
- Varför vi inte får mata djuren (men märkligt nog oss själva).
- Vad människan ursprungligen åt (vi är inte födda vegetarianer).
- Hjärt-kärlsjukdomar och andra ”ålderssjukdomar” beror inte på hög ålder utan på långvarig fellevnad.
- Metabolt syndrom - välfärdens pris. Naturfolk har högst vikt och blodtryck vid 20 åå, sedan *sjunker* dessa långsamt.
- Vilket är vårt optimala BMI?
- Diverse ”dieter”
  - LCHF (litet kolhydrater, mycket fett), och riskerna med dem.
  - GI-kost, glykemiskt index, glykemiskt index, glykemisk belastning. Skilj på kolhydrater och kolhydrater!
  - Medelhavskost.
  - Ursprunglig föda och stenålderskost idag - är det önskvärt, och är det möjligt?
- ”Den hälsosamma kostpyramiden” av världens ledande näringsepidemiolog Walter Willett.
- Hur ser ”evidensbaserat ätande” ut idag?
- Problemen med livsmedelsverkets ”fem råd” och ”tallriksmodell”, samt med USDA’s kostpyramid.
- Några spännande lästips.
- Avslutningsvis några vetenskapligt grundade kostråd, inklusive en ”life-saver” och en lathund för ”defensiv ätning”.

Välkommen!

Michael Ränge