

Det som smør  
og whisky ikke  
kan helbrede er  
uhelbredelig.

Ordspråk fra Irland



Oslo 14/11

Lars-Erik

1



## Min historie

2



3



## 7 år med lavkarbo

4



DN

2004-01-11

”Det er like dumt å tro  
at man blir fet av å  
spise fett, som å tro at  
man blir grønn av å  
spise grønnsaker.”

Christer Enkvist, överläkare

5



2004-07

## Karlshamnsstudien Jörgen Vesti Nielsen



6



2005-06



7



8



9



10



2005-10

Webben Bilder Video Kartor Nyheter Översätt Gmail mer ▼



fettskrämd

Ungefär 5 820 resultat (0,11 sekunder)

Alla  
Fler

Sök i närheten av ...

Ange plats

Ställ in

### FETTSKRÄMD

Lars-Erik Litsfeldts blogg handlar om hur du med mycken och önskvärd. Lars-Erik har skrivit boken "Fettskrämd" som bl. blogg.passager.se/lits/ - Cachad - Länkande

**Fettskrämd** av Lars-Erik Litsfeldt (9789172417236)  
149 kr. Inbunden. 2007. Skickas från oss inom 2-5 vardagar. F mindre fett och mera orönsaker. Så brukar vanloas kostråd låta



Ostrukturerat | Hem | Margarin -  
Lightprotester

17 oktober kl. 08:05

Annika Dahlqvist tipsade i sin blogg om lightprodukter i Skåne. Får råttor börjar proteste en liknande rening på gång i Luleå där eleverna protesterar mot att de ska servera Lätta Isch och Bregget. Livsmedelsverkets råd börjar friläggas mer och mer och jag skulle tro att vi inte vänta särskilt länge innan nästa reaktion kommer från dem som blir utsläta för dessa råd.

tema posten: Blandat | Permalink | Kommentarer (2)

Lars-Erik Litsfeldts blogg handlar om hur du med mycken och god mat blir av med sockerrog och övervikt. Lars-Erik har skrivit boken "Fettskrämd" som bl. a. handlar om hur man kan bli av med övervikt och diabetes.

2 november 2010  
må n on so fr lö sö  
1 2 3 4 5 6 7

11



12







Hei  
 Dersom dere ønsker et foredrag om hvordan jeg overvart min diabetes, kan jeg gjøre dette gratis, fordi jeg vil hjelpe diabetikere. Jeg bor i Uppsala, så det påløper heller ingen reisekostnader. Jeg har et nettsted, [www.fettskramd.se](http://www.fettskramd.se) der dere kan lese mer om meg.

Med vennlig hilsen  
 Lars-Erik Litsfeldt

Hei alle  
 Bare lurte på om dere også har mottatt en mail fra denne mannen. Vi kan på ingen måte godkjenne denne dietten. Dette har ingenting med vitenskap å gjøre og heller ikke med velprøvd erfaring å gjøre. Håper dere gjør som vi i Uppsala - takk NE!!  
 Hilsen Anita

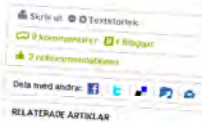




### Socialstyrelsen backar om fet mat till diabetiker

Ät mer gräddor och animaliskt fett - och undvik potatis och pasta! Det säger läkaren Annika Dahlqvist till sina diabetespatienter. Trots att det är tvärt emot riktlinjerna. Nu får hon rätt av Socialstyrelsen som går emot sina egna rekommendationer.

FOR ETT ÅR SEDAN tvingades läkaren Annika Dahlqvist skuta la emot diabetespatienter på Tjurunda vårdcentral. Landstinget höll ännu i smör och fett från djurköt, och dra ned på kolhydrater, till exempel ns och potatis.



” I sammendrag kan /--/ lavkarbo-dietten i dag sies å være i samsvar med vitenskap og velprøvd erfaring for vektreduksjon og type 2 diabetes.”

Hei alle  
Bare lurte på om dere også har mottatt en mail fra denne mannen. Vi kan på ingen måte godkjenne denne dietten. **Dette har ingenting med vitenskap å gjøre og heller ikke med velprøvd erfaring å gjøre.**  
Håper dere gjør som vi i Uppsala - takk NEI!  
Hiilsen Anita



Ingen signifikant effekt på hjertesykdommer med mindre umettet- og mettett fett.

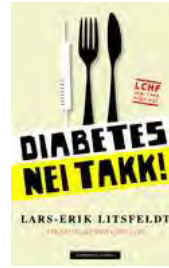
## Studie på "diabetesfot"



31



2010-01



32



2010-03-03



**Sofie Hexeberg**  
"världens bästa  
läkare?"  
LCHF en kostidé  
med gamla anor

**En professors  
dilemma**  
Kan små barn  
äta LCHF?

33



2010



34



35



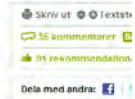
## Hon mörkade sin nya topplön

Uppdaterat 2010-03-22 11:08, Publicerat 2010-03-22 11:07

**Diabetesförbundets ordförande har ökat sin inkomst med flera hundra tusen kronor de senaste åren. De extra pengarna tas från förbundets forskningsfond, Diabetesfonden, utan att medlemmarna informeras.**

Diabetesförbundets ordförande Margareta Nilssons anöden på 713000 kronor väcker ord i förbundet. Där jämför man med debatten kring Röda korsets ordförande Bengt Westerbergs årinkomst på 820000 kronor – och Diabetesförbundet är en mycket mindre organisation.

DN:s granskning visar att Margareta Nilssons ersättningar höjs bakom ryggen på medlemmarna.



36





# Paradigm

De spørsmål som skal stilles og ikke skal stilles

Hvilke svar som er relevante (vilke resultater som kan forventes)

**Kolesterolverdi**

**Forekomst av hjertesykdom**

43



# Paradigm

De spørsmål som skal stilles og ikke skal stilles

Hvilke svar som er relevante (vilke resultater som kan forventes)

Hvordan undersøkelsen skal utføres

44



- ✓ Generell bilde av noe
- ✓ Merkelige ting skjer. Kan ikke forklares, da "sannheten" som brukes er så innarbeidet. Denne "sannheten" er bedre enn den som motsier den.
- ✓ Noen bryter det kollektive tankemønster
- ✓ Tilstand utenfor et etablert paradigme
- ✓ Ny normal vitenskap

45



- ✓ Generell bilde av noe
- ✓ Merkelige ting skjer. Kan ikke forklares, da "sannheten" som brukes er så innarbeidet. Denne "sannheten" er bedre enn den som motsier den.
- ✓ Noen bryter det kollektive tankemønster
- ✓ Tilstand utenfor et etablert paradigme
- ✓ Ny normal vitenskap

46



## Ingves: "Jag hade fel"

• Riksbankschefen erkänner att han haft fel om sin kritiserade prognos för sänkt framtida prognosen. **DISKUTERA OCH RÖSTA!**

• **TV** "Inflationen stiger" Därför höjer Riksbanken räntan idag.

• **TV** Riksbanken höjer räntan Men sänker prognosen för framtiden.

• **SMRT** Riksbankschefen chattade om räntan: "Vore som har rätt får" **SMRT** Expressens Johan Wallqvist chattade om räntan: "Vore som har rätt får" "Vore som har rätt får" "Vore som har rätt får"

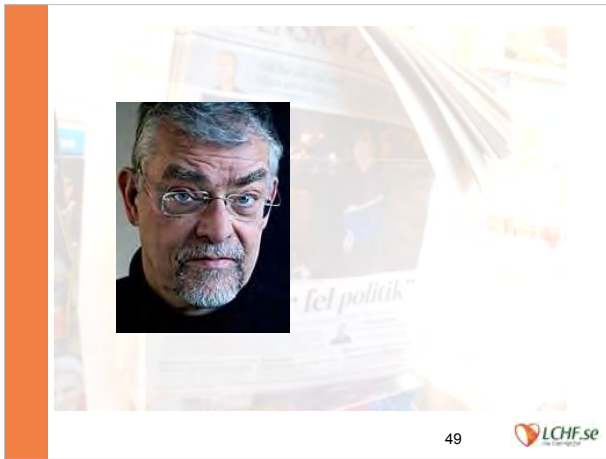
47



48



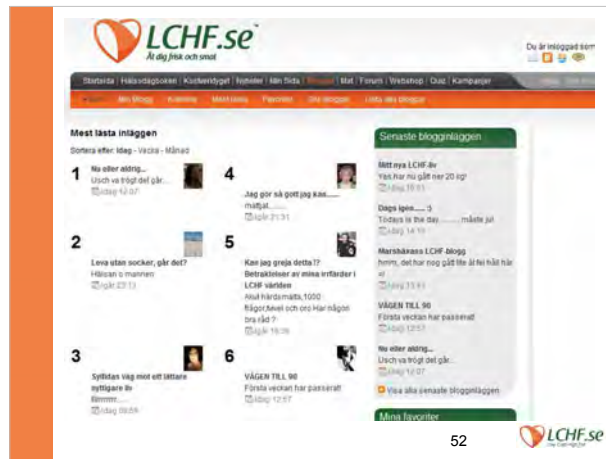




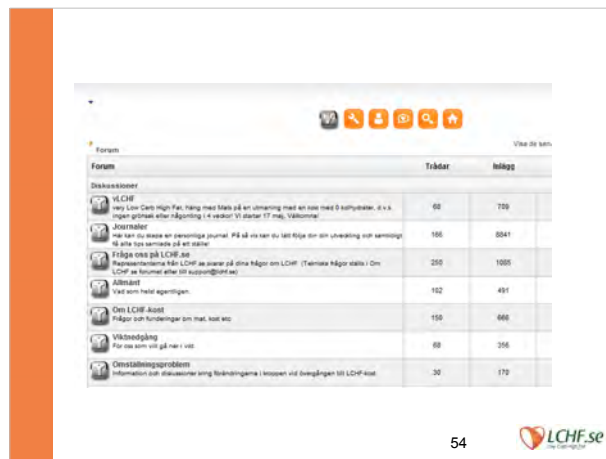
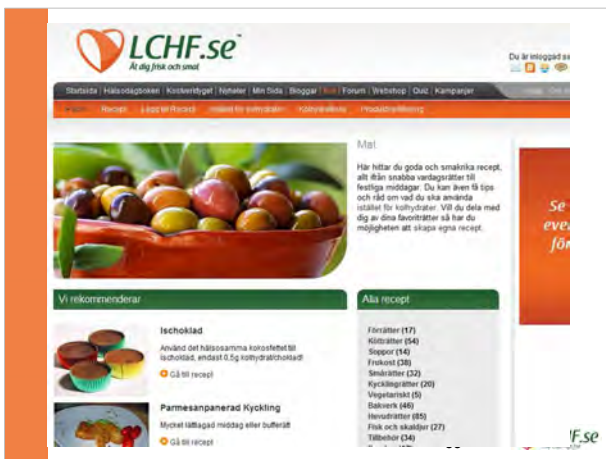
49



50



52



54



0 st artiklar  
Visa kundvagn  
Till kassan

är ca 2 veckor.  
Kampanj till vissa medlemmar!  
Pris: 159kr  
Kampanjpris: 129kr  
Lägg till i kundvagn

**T-shirt: Ketondriven**  
T-shirt med moten Ketondriven på ryggen. Den klassiska modellen av t-shirt. Single jersey i kammead bomull. 50% tvätt & S-4L-LL-XXXL. Modellen har sydd i hänsyn till ökad andningsfrihet. 100% sammansatt bomull. Vikt: 155 gram. Tvättas enligt följande: 40°. Ägga skötseln är önskar vid beställningens tillägg när ni går till kassan. Leveranstiden är ca 2 veckor.  
Kampanj till vissa medlemmar!  
Pris: 159kr  
Kampanjpris: 129kr  
Lägg till i kundvagn

**T-shirt: Frisk diabetiker**  
T-shirt med moten Frisk diabetiker på ryggen. Den klassiska modellen av t-shirt. Single jersey i kammead bomull. 50% tvätt & S-4L-LL-XXXL. Modellen har sydd i hänsyn till ökad andningsfrihet. 100% sammansatt bomull. Vikt: 155 gram. Tvättas enligt följande: 40°. Ägga skötseln är önskar vid beställningens tillägg när ni går till kassan. Leveranstiden är ca 2 veckor.  
Kampanj till vissa medlemmar!  
Pris: 159kr  
Kampanjpris: 129kr  
Lägg till i kundvagn

55



# Vad händer nu?

56



Publicerad 25 januari 2009 kl. 14:37

TESTVINSTANLEN SPONSORERAR oss  
Skriv ut  
Tippa en vän  
Skriv ut

## Ät mer bröd, sa dietisten

Blir man smal av att hoppa över middagen? Är pulver bra och ska man undvika kolhydrater? Det är inte lätt att veta vad som är det bästa sättet att gå ner i vikt. Dietisten Anna Ottosson hjälper till att reda ut vad som är sanning och myt.

**HÄLSA.** Det klassiska är att man hoppar över måltider när man vill gå ner i vikt, men egentligen borde man göra precis tvärtom! säger dietisten och författaren Anna Ottosson, som tycker att livet är för kort för att banta.



I sin bok Blir man tjock av bröd? svarar hon på de vanligaste frågorna hon fått under sina tio år som dietist. - Intresset för mat och hälsa är enormt i dag, men många har fått en hel del on bakfoten. Jag efterlyser en mer nyanserad bild som utgår från vetenskap och inte enskilda framgångshistorier, säger hon.

Det är inte brödet man blir tjock utan påläggen, säger dietist Anna Ottosson.

Så går du ner i vikt

Sätt upp ett tydligt mål - vad vill



58



59



60





61

DM: Grunnen til at jeg som lavkarbo-tilhenger og lege ikke tør anbefale lavkarbo til mine pasienter, eller tør å skrive navnet mitt her, er at jeg ikke ønsker å eksponere meg selv og min familie for samme spott og hån som Annika Dahlqvist måtte gå gjennom.

Jeg ønsker ikke dette. Feighet kanskje, men dere som kritiserer meg, kan ikke forestille seg hvilke krefter som kan mobiliseres mot deg hvis du blir "skyteskive". Sjefen, ledelsen, media, etc.

62



63



## Näringsfysiolog sågar LCHF-kost

2010-10-12  
LCHF-dieten totalsågas av en näringsfysiolog som har varit med och utformat de nya riktlinjerna om förebyggande åtgärder i vården.

Matvanor är ett område som kräver kvalificerad rådgivning, enligt Socialstyrelsens nya riktlinjer. Det innebär att patienten bör få sitta ned i minst en timma och prata med en dietist eller en specialutbildad läkare eller sjuksköterska.

Matvanegruppen som har varit med och tagit fram riktlinjerna har utgått från Livsmedelsverkets kostråd. Arbetet har letts av näringsfysiologen Ingrid Larsson vid Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg.

Enligt henne är det inte okej att rekommendera en fettrik LCHF-diet under samtalen med patienterna.

- En legitimerad dietist vet vad han eller hon ska ge för råd. De måste följa vetenskap och beprövade metoder, säger hon till TT.

**Simon Rothelius**  
simon.rothelius@dagensmedicin.se

### Läs även:

» Rådgivning på tre nivåer ska förebygga livsstilsjukdomar



Foto: CAROLINE TELLA

65

” Ingrid Larson uttalte seg i dette tilfellet som en kostholdseksper. Hun gav ikke inntrykk av å vite hvilket standpunkt Socialstyrelsen (Helsedirektoratet) har i denne saken.”

Socialstyrelsen

66

Att det råder osäkerhet kring värdet av flera kostråd vid diabetes och att SBU:s granskning inte entydigt visar att en viss bestämd diabeteskost skulle vara överlägsen alla andra behöver inte nödvändigtvis ses som något enhart negativt.

- Att flera olika kostråd trots allt visats ha positiva effekter vid typ 2-diabetes innebär att det finns en betydande frihet att ge kostråd som anpassas till den enskilda patientens önskemål och förväntningar, säger Christian Berne.

Heja den nya SBU-rapporten kan lasas på webbadressen [www.sbu.se](http://www.sbu.se)

AV: Åke Sjöros [ake.sjoros@unt.se](mailto:ake.sjoros@unt.se)

67



✓ Generell bilde av noe

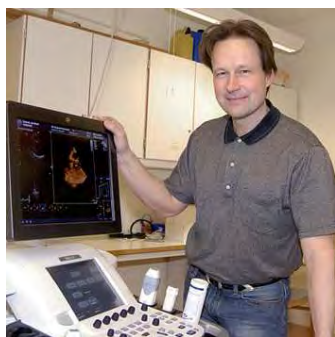
✓ Merkelige ting skjer. Kan ikke forklares, da "sannheten" som brukes er så innarbeidet. Denne "sannheten" er bedre enn den som motsier den.

✓ Noen bryter det kollektive tankemønster

✓ Tilstand utenfor et etablert paradigme

✓ Ny normal vitenskap

68



Fredrik Nyström

69



# En normal sannhet varer i høyst tyve år.

Henrik Ibsen

71



70

