

Aktivitetsmöte om metabol hälsa och ohälsa 7 november 2019

Det var många som kom till Aktivitetsmötet den 7 november så det måste ställas ut flera stolar i aulan.

Vi fick lyssna till Lars Bern, teknologie doktor, författare och samhällsdebattör, som föreläste om **"Metabol hälsa och ohälsa - om obalanser i kroppens ämnesomsättning"**.



Lars Bern har skrivit boken "Den metaboliska pandemin" och från den berättade han om hur det höga kolhydratintaget och socker gör oss sjuka och ger oss en rad metaboliska sjukdomar (ämnesomsättningssjukdomar) som leder till 40 miljoner dödsfall per år.

Han anser även att många pensionärer i Sverige uppmanas att ta medicin med den verksamma ämnesgruppen statiner för att sänka kolesterolvärden, men att medicinen bl a ger många svåra biverkningar, som gör dem sjuka och deprimerade. Dessa biverkningar är inte inrapporterade eller registrerade i FASS.



Bern anser att man bör äta färre kolhydrater och mer naturligt mättat fett (såsom smör och kokosolja). Under år 2017 tog Lars Bern initiativet till bildandet av "Riksföreningen för metabol hälsa" som verkar för en kosthållning med minskat intag av kolhydrater och vegetabiliska oljor.



Det var många som ställde frågor till Lars Bern efter det intressanta föredraget som säkert bestod av många nyheter för de flesta.

Som åhörare fick man sig ett flertal tankeställare. Mera smör och kokosfett – mindre socker!



Britt-Marie tackade för det intressanta föredraget med en lämplig (eller för Bern kanske olämplig?) present.



Bern hade några exemplar av sin bok med sig vilka snabbt såldes.



Text och bilder:
Margaretha Östling