

KOLHYDRATER - BLODSOCKER - ÖVERVIKT

Sommarens Frestelser

Glass + Läsk = Fetma

När sommarvärmén slår till toppar glass och läsk som fettinlagrande ovanor för både barn och vuxna. Oförsiktiga behöver bli desto striktare under hösten.

Glass lagrar in fett: Glass med typiskt ca 20 % socker och 10 % fett är ökad som effektiv fettinlagrare. Högre blodsocker ökar nivån av blodets insulin som styr fett till fettceller så att det inte förbränns. Extra socker från en läsk till glassen höjer ännu mer blodsocker, insulin och fettinlagring.

[Glass – tidig rapport](#)

[Biokemiska grunder](#)

Läsk maxar blodsocker: Grundproblemet är alltså onaturligt högt blodsocker. En mugg med en halv liter läsk motsvarar ca 20 snabbt blodsockerhöjande sockerbitar. Att sluta med sötade drycker till måltider och mellanmål är ett utmärkt recept mot både fetma och sockersjuka.

[Fetma från USA](#)

[Sötade drycker](#)

Parallella problem: Utöver socker höjer även lättsmält stärkelse blodsockret. Socker och stärkelse omvandlas inte särskilt effektivt till fett. Men när snabba kolhydrater kombineras med matfetter ökar fettinlagringen. Så det gäller att se upp även med pizza, pomes, pajer och annan skräpmat bakom muffinsmagén.

[Kostguide mot fetma](#)

[Kost mot övervikt – Nationell Nätkurs](#)

Miljögifter

Kvicksilver spökar igen

Kvicksilver sågs som ett av de största kemiska miljö- och hälsohoten under förra århundradet. Men efter decenniers batteriinsamling och kvicksilveravveckling har nog många trott att kvicksilverproblemet är löst. Regeringens [förbud 2009](#) mot användning kunde uppfattas som en slutpunkt.

Batterier: Nyligen kom ett osannolikt [avslöjande](#). Insamlat avfallskvicksilver har sänts till Tyskland och sålts vidare och kommit ut på svarta marknaden och i miljön igen. Så mycket för batteriholkar och EU:s miljöskydd.

[Avfall Sverige](#)

Stenungssund: Avveckling av kvicksilver i [klor-alkaliprocessen](#) har fått dispens ända fram till 2017. Mängden kvicksilver är stor och sanering efter nedläggning svår ([EKA-Bohus](#) och [Skoghall](#)).

Nyligen ([2016-04-06](#)) meddelade [Inovyn](#) i Stenungssund att man satsar på den kvicksilverfria membranprocessen i Sveriges enda återstående anläggning.

[Historik – Kemisk Industri](#)

Amalgam i tänder: Det hälsomässigt värsta kvicksilverproblemet är på flera sätt amalgam i tandfyllningar. Kvicksilver avgår och tas upp via inandning. Först år 2009 införde Sverige [förbud mot amalgam](#) för tandlagning. Kvar finns det ofta förbisedda jätteproblemet med kvicksilver i gamla fyllningar hos ett par miljoner främst äldre svenskar. Hälsoproblem kommer då successivt som en följd av toxiska effekter såsom bindning till SH-grupper i enzymer och ökad oxidativ stress. Information och ekonomiskt stöd för kompetent [sanering](#) är nu ytterst angelägen.

[Tandvårdsskadeförbundet](#)

KOLESTEROL - LDL - LIVSLÄNGD

Riskabel övermedicinering

Statiner inget för äldre

En auktoritativ forskningsöversikt bekräftar nu att högt kolesterol förlänger livet särskilt över 60 år. Många äldre får ännu i dag kolesterolsänkande statiner enbart på grund av höga halter av LDL-kolesterol och totalkolesterol. Att sluta ta dessa droger kan ge fler levnadsår och även ta bort fysiska och mentala biverkningar.

[Artikel i den medicinska tidskriften BMJ Open](#) (juni 2016)

Bland de renommerade författarna märks den svenske pionjären [Uffe Ravnskov](#). Enskilda studier och oberoende forskare har länge ifrågasatt nyttan med statiner särskilt för kvinnor och äldre. Bakgrunden ges här av korta rapporter på svenska från 2007 och 2009. Det nya är att budskapet får starkt genomslag via en central internationell medicinsk tidskrift.

[Fetter – Kolesterol – Statiner](#) (rapport 2007)

[Kolesterol – Becel – Statiner](#) (rapport 2009)

Hur myter om hälsorisker med kolesterol och höga blodfetter kunnat överleva så länge mot bättre vetande har beskrivits i den avslöjande boken *Forskningsfusket* av en av artikelförfattarna.

[Videointervju med Ralf Sundberg](#)

FORSKARE för FRIHET

Storma Ständigt Bastiljen

Franska revolutionen och stormningen av Bastiljen har blivit en klassisk symbol för frihet. Kampen för nationers och individers frihet måste ständigt vinnas på nytt. Fri forskning förväntas typiskt visa vägen.

Bastiljen och 14 juli

Styrd forskning: Forskare styrs numera hårt av både forskningsfinansiärer, meriteringssystem, publiceringskrav och hänsyn till sina lärosäten. Den fria granskande forskningen som ideal har alltmer trängts bort. Restriktioner som att namn på produkter och företag inte bör nämnas vid jämförelser förekommer. Läget har förvärrats av senare tids likriktande krav på politisk korrekthet.

Forskning och NPM

Tystade forskare: Av dessa skäl har de flesta forskare i praktiken en mycket begränsad yttrande- och publiceringsfrihet. Ofta presenteras forskningsresultat utåt inte av forskarna själva utan av lärosätets egna kommunikatörer efter urval. Viktiga avslöjanden för konsumenter och allmänhet kommer därför mer sällan direkt från forskare som har särskild kunskap och överblick.

Högskolan presenterar

Frigörelse möjlig: Det gäller nu för universitet och högskolor att återta sin position som frihetens högborgar. Framsynta lärosäten kan ta ledningen genom att stödja fri publicering på nätet från sina forskare. Den enskilde forskaren kan bidra till friare och bättre information även direkt via nätets alltfler tillgängliga kanaler. Friheten kan då bli verklig och inte bara en akademisk kuliss.

Vetenskaplig publicering