

Barnen bör få fet mjölk och smör eller Bregott, med naturliga animaliska fettsyror och alla de vitaminer som följer med dem. I många studier är det just mjölkfettet som visats ha samband med minskad fetma och sjukdomsrisk.

Vill man minska risken för barnfetma är det framförallt sockret och stärkelsen som man bör reducera. Stärkelse blir till slut blodsocker och höjer utsöndringen av fettlagringshormonet insulin, som lagrar överskottet av blodsocker som fett. Sockret i färdigblandad yoghurt, krämer, safter, juicer och liknande, bidrar kraftigt till detta. Naturliga, osockrade produkter bör användas.

De kolhydrater man serverar bör vara ekologiskt odlade. Köttet helst från gräsbetande djur. Om man byter ut en del av kolhydraterna mot animaliskt fett, blir barnen mätta och slipper sötsuget. Fett och protein mättar bäst i längden.

Läs mer på:

**CORPUS - Livlinan** <http://www.livlinan.eu>

**Dr. Dahlqvists blogg:**

<http://blogg.passagen.se/dahlqvistannika>

### **Sammanfattning:**

**Bort med margarinet - in med smör eller Bregott!**

**Byt ut lättmjölken mot den feta mjölken!**

**Minska mängden kolhydrater!**

**Använd naturliga, osockrade produkter!**

**Mer kött och fisk!**

Kommunen kommer att säga att det blir dyrt, men nog borde vi väl ha råd med riktig mat till våra barn?

## **Rädda våra barns hjärnor!**

### **Öppet brev till landets skolor, förskolor och daghem**

**När vi lärt dem allt vi kan, så är det barnen som skall ärva jorden.**

Valet av skolmat bör därför inte tas mer lättvindigt än valet av byggnadsmaterial till skolans själva väggar. Vi kan bygga skolan av halm eller bygga den av tegel; båda går säkert bra till en början. Men säkert är att när tiden går och blåsten kommer, så åldras inte halmhuset med någon värdighet. Väggar kommer att falla.

På samma sätt förhåller det sig med maten, för maten vi serverar barnen, är byggmaterial för deras kroppar. Det fett vi serverar dem, blir t.ex. viktigt byggmaterial i deras cellväggar.

Allt fler skolor, förskolor och dagis väljer lättprodukter, i form av lättmargariner och mjölk med låg fetthalt. Det är en god tanke, en snäll tanke, för många vuxna är tjocka och också många barn är tjocka och det är lätt att tänka att fett i maten leder till fett på kroppen. Men det är också en felaktig och farlig tanke.

- **För det första:** Ämnesomsättningen ett komplext hormonreglerat system, och det fungerar inte så enkelt, att fett in i munnen ger fett ut på magen. Fett verkar aptitreglerande; det påverkar hormon-systemet så att det totala energiintaget blir mindre. Studier visar också att feta barns kost innehåller mindre fett, medan barn som äter mer fett i större utsträckning är normalviktiga!
- **För det andra:** Margariner och magra mjölkprodukter är rensade från de vitaminer och antioxidanter, som finns rikligt och naturligt i smör och fet mjölk, bundna till själva fett. Antioxidanterna är kritiska för att upprätthålla kroppens försvarssystem och kan i praktiken inte ersättas. I efterhand tillsatta vitaminer är inte identiska med och ger inte samma skyddseffekt som vitaminerna i sin naturliga miljö. Ett paradexempel är D-vitamin, som finns i feta mjölkprodukter och som många barn lider brist på!
- **För det tredje:** Lättmargariner består - liksom alla margariner - av omestrade eller delvis härdade fetter med transfettsyror. När man bygger cellväggar av omestrade fetter och transfettsyror är det i direkt analogi med att bygga skolan av halm; det är ett vekt material, och det kommer inte att hålla. När halm inte håller så viker den sig.

När barnens kroppar byggs med undermåligt fett och protein blir de sjuka:

- Barn som äter margariner blir allergiska i högre grad än barn som äter smör. Barnen med lägst intag av totalfett blir allra mest allergiska.
- Transfetter och omestrade fetter ger inflammationer, ett tillstånd som ligger till grund för hjärt/kärlsjukdomar och många andra sjukdomar. Likaså leder de till försämrad insulinkänslighet, vilket är första steget mot diabetes och fetma.
- Margarinernas höga innehåll av fleromättade omega6-fetter skadar den känsliga balansen mellan omega3-fett och omega6-fett, vilket dramatiskt försämrar immunförsvaret och ger fel fett i barnens hjärnor.

Studier visar, att de s.k. **bokstavs barnen**, d.v.s. de som fått diagnosen ADHD, DAMP, dyslexi, dyspraxi, autism o.s.v., har underskott på omega3-fett (som finns mest i fisk och fiskolja, men även i kött från gräsbetande djur).

**Människan har under årmiljoner anpassat sig till i huvudsak animalisk föda. Den nuvarande trenden att tvinga barnen att äta undermåliga vegetabiliska fetter och proteiner och dessutom stora mängder kolhydrater, skadar hela deras utveckling, både den kroppsliga och den intellektuella.**