

# Forebyggelses- og Patientrådet

18-10-2011

Folketingets fødevareudvalg  
Fødevareministeren  
Fødevarestyrelsen samt DTU Fødevareinstituttet

## Ønsker til Fødevareministerens oplæg til nye kostråd

1. Højere afgifter på sundhedsskadelige stoffer
2. Fedtafgift
3. Momsreduktion for øko-varer
4. Kunstige sødemidler fx Aspartam
5. Resistens
6. Kødspiseri - Vegetarisme
7. Medicinforgiftninger - KRAM eller KRAMME?
8. Livsenergi
9. Spyttets indflydelse på sundheden
10. GMO
11. Mikrobølgeovnen og madtilberedelse samt lidt om leukocytose
12. Afslutning

*Kære Fødevareudvalg, Fødevareminister samt direktører for Fødevarestyrelsen og DTU Fødevareinstituttet.*

Det er med megen glæde, at underskrevne organisationer med stor interesse for fødevarerområdet konstaterer, at Danmark til næste sommer forhåbentlig kan imødesee et oplæg på fødevarerområdet til nye kostråd fra den af Henrik Høegh nedsatte arbejdsgruppe.

Ser vi fx et øjeblik på effekten af et sundhedsskadeligt produkt som cola, så burde det kun kunne købes via en recept på apoteket. Det er direkte sundhedsfarligt at indtage i store mængder dagligt. Har man tynd mave, kan det evt. stoppe diarreen, men det kan havregrød også. Nogle skolebørn er ganske umulige at styre, fordi de drikker en masse cola. Ifølge flere KAB'er (komplementære, alternative behandlere) så bliver de fleste af disse børn og unge som små lam, blot man fjerner colaen fra deres kost. Se, det er vigtig viden for et samfund; men hvem tager fat i dette alvorlige sundhedspolitiske emne. Visionær nytænkning på fødevarerområdet kan forhåbentlig være med til at styrke danskernes sundheds-tilstand, hvorfor vi her har fornøjelsen at komme med nogle af vore ideer, som vi mener, kan have stor indflydelse, resulterende i en mindre udvikling af livsstilssygdomme i Danmark. Ideernes rækkefølge er tilfældig, da de jo i givet fald alligevel skal indpasses forskellige steder og på forskellige niveauer i samfundet.

### 1. Højere afgifter på sundhedsskadelige stoffer

Det vil være en stor gevinst for sundheden, om Danmark i EU vil slå til lyd for højere afgifter på alle de sundhedsskadelige tilsætningsstoffer bl.a. betegnet ved E-numre, som er med til at forgifte vore kroppe. Det vil også være en god ting, om det blev muligt at tyde varedeklarationerne uden lup. De helt giftige tilsætningsstoffer bør naturligvis forbydes. Og her bør evt. usikkerheder kommer forbrugere til gode. Sundhedsskabende afgifter på alle de produkter, som langsomt eller hurtigt destruerer menneskenes dagligdag fysisk eller psykisk, må ses som et vigtigt forebyggende og bæredygtigt tiltag. Regeringen har besluttet, at børn skal fængsles ned til 14-års alderen, det skaber helt sikkert varigt kriminelle.

I stedet kunne man lade det Socialpædagogiske Kursus og Udviklingscenter inspirere opdragerne af disse unge til at give dem omsorg, kærlighed og mellemhård fysisk træning. Samtidig bør naturligvis modellen med giftfrie fødevarer (minimum økologisk) afprøves på de unge. Ingen alkohol, ingen hash, ingen røg, ingen cola eller andre drikke, som udelukkende tilfører kroppen tomme kalorier.

### 2. Fedtafgift

Rådsformand: Lars Mikkelsen  
Toftvænget 30  
3320 Skævinge  
Tlf./Fax: 4828 8700

Sekretær: Louis Montana  
Rosenvang 40  
2700 Brønshøj  
Tlf. 3860 9680

Bank Merkur  
Giro 818 2027, husk konto 8401-160 1790  
www.Forebyggelses-ogPatientRaadet.dk  
E-mail: lars.thomsen.mikkelsen@get2net.dk

Nu har Danmark indført en fedtafgift, til lykke med den. Imidlertid pålægges også sunde, økologiske olier med Omega 3, 6 og 9 fedtsyrer afgift på samme niveau som dyrisk fedtstof. Det virker ikke ganske gennemtænkt og kan kun skade sundhedstilstanden.

### **3. Momsreduktion for øko-varer**

Mulighed for reduceret moms til fx 6 % på biodynamiske og økologiske basisvarer skal tages op over for EU. FPR har forsøgt dette flere gange uden held både over for EU og danske politiske fora. Overordnet vurderet hører sundheden under nationalstaterne. Imidlertid prøver EU ihærdigt at anvende bestemmelserne for det indre marked, idet de henviser til konkurrenceforvridende elementer i en evt. momsreduktion for øko-varer.

Ifølge en skatteministeriel skrivelse til Forebyggelses- og Patientrådet dateret 24.2.2010 foregår EU's afgrænsning for nedsat moms efter varekategorier og ikke efter produktionsform.

Økologiske og biodynamiske produkter indeholder helt andre mineraler, vitaminer, aminosyrer, essentielle fedtsyrer, hormoner og livsenergi end produkter fremstillet ved hjælp af alle mulige døde, kemiske substanser.

Produkterne er derfor vidt forskellige, af hvilken grund en momsdifferentiering ikke vil være konkurrenceforvridende, som det ihærdigt, men fejlagtigt påstås af EU.

Summa summarum drejer det sig om vidt forskellige produkter fra vugge til grav: økologisk/biodynamisk over for kemisk fremstillede.

Produktionsformen er ganske identisk, kun de tilførte basisstoffer er forskellige. Sagen er lige så uhyrlig som sagen om den ulovlige moms af naturbehandling, opkrævet af Skatteministeriet gennem mange år. Sidste besøg i Føtex afslørede en kilopris på kr. 54.- for økologiske vindruer, medens naboen fra Iran tilbød en uøkologisk vindruer til kr. 15.- pr. kilo. Spiser man fx en stor portion vandmelon dyrket uøkologisk, får man helt sikkert ondt i maven (det er ofte afprøvet), hvorimod samme mængde i økologisk kvalitet ingen mavekneb giver - hvorfor mon?

*Tyskland tilbød allerede for mange år siden Danmark at aftage hele vores produktion af økologiske produkter, men allerede den gang havde de kemiske fabrikker med produktion af kunstgødning og sprøjtemidler for stor indflydelse på den danske regering.*

*Danmarks Naturfredningsforening fremlagde i februar 2009 en vision for dansk landbrug. 2 af nøglepunkterne i visionen om et landbrug i balance med omgivelserne er:*

- 1. Et landbrug, der producerer kvalitetsfødevarer uden at forurene vores vandmiljø.*
- 2. Et landbrug, der bidrager til vores sundhed.*

*I juni 2011 udgav denne forening pjecen: "Sådan ligger landet". Pjecen er en opsamling af data, der sætter tal på industrilandbrugets konsekvenser for natur, miljø og dyrevelfærd med referencer fra bl.a. Danmarks Statistik, Eurostat og Videnscenter for Svineproduktion.*

*Den 5. juli 2011 skrev en repræsentant fra den danske ambassade i Washington en tankevækkende kommentar under overskriften: "Sundhed er det nye klima". Kommentaren indeholdt bl.a. følgende passus: "Den økologiske produktion, der er i Danmark, har slet ikke et omfang, som kan rumme et marked som det amerikanske. Det på trods af, at både forbrugere og importører er vilde efter økologi". "Tænk, hvis man brugte de kommende år på at omlægge hele den danske fødevarerproduktion til at være bæredygtig og innovativ".*

Fedmeepidemien kunne med stor fordel betragtes sammen med sundhedsværdien af de indtagne fødevarer. Indtager man det sundeste af alt, biodynamiske fødevarer, ud fra, hvad den individuelle krop kræver, vil man automatisk spise mindre, idet kroppen på et tidligere tidspunkt melder, at den er mæt - det forudsætter naturligvis effektiv tygning til vælling i munden. Økologi er næsten lige så nærende som det biodynamiske at indtage. Spiser man alle mulige stoffer som er fremmede for kroppen, vil denne blive forvirret, og resultatet bliver let overspisning. Kroppen forlanger lædige næringsstoffer for at blive rigtigt tilfredsstillt.

### **4. Kunstige sødemidler, fx Aspartam**

Flere og flere mennesker bliver overvægtige, hvilket er sygdomsfremkaldende i sig selv. En helt ny amerikansk undersøgelse omtalt på hjemmesiden [epn.dk/mas/kost](http://epn.dk/mas/kost) afslører, at 500 personer over en tiårs periode har taget voldsomt på ved at drikke light sodavand.

Sundhedsmyndighederne negligerer totalt de internationale undersøgelser, som kraftigt advarer mod kunstige sødestoffer som fx Aspartam. Stoffet er i flere undersøgelser konstateret kræftfremkaldende. Det kan ikke være rigtigt, at befolkningen bliver ført bag lyset af den kemiske industri, Folketing og regering med sygdom som resultat. Stevia Rebaudiana Bertoni, birkesød eller økologisk rørsukker er langt at foretrække, når det drejer sig om varig sundhed.

### **5. Resistens**

For få år siden var det kun livsfarligt at blive hospitaliseret i Sydeuropa med en resistensprocent på 30 - 40. Efterhånden er der lige så mange resistente bakterier i Danmark, således at man skal passe på ikke at blive indlagt på et hospital, da risikoen for både krydsinfektion, selvinfektion og miljøinfektion med en livsfarlig bakterie er ret stor. Smitten stammer i udstrakt grad fra landbrugets uhammede anvendelse af diverse bredspektrede antibiotika, hvilket gør, at bakterierne får mulighed for at brede sig fra landbruget til menneskene. Også bakterier ønsker at overleve, derfor muterer de naturligvis lystigt.

Ved udstrakt økologisk og biodynamisk drift forbliver dyr og planter sundere, resulterende i sundere mennesker, hvilket giver mindre risiko for resistente bakterier på hospitalerne.

### **6. Kødspiseri - Vegetarisme**

Her vil det være på sin plads at bringe et bilag fra FPR's "Forebyggelsesvejledning", hvoraf det fremgår, hvor fantastisk fint vegetarerne klarer sig sundhedsmæssigt over for kødspiserne.

Argentina er det land i verden, hvor befolkningen indtager mest kød. Det er også det land, hvor der er flest tilfælde af mave- og tarmkræft.

Tarmen er simpelthen for lang til kødspiseri - det ligger og rådner - derfor ender det ofte galt.

FPR undersøgte ved en lejlighedsvis optræden, hvor mange vegetarer der var på Christiansborg blandt politikere og ansatte i partierne:

Der var halvanden, så det er klart, at vegetarismen har så dårlige kår i Danmark.

### **7. Medicinforgiftninger - KRAM eller KRAMME?**

KRAM betyder som sagt kost, rygning, alkohol og motion. Det er måske lidt utidigt at foreslå udvidelsen til KRAMME. De sidste to bogstaver står her for medicinforgiftninger og energi = livsenergi, som er omtalt efterfølgende under pkt. 8. Kram er på sin vis et udmærket udgangspunkt som oplæg til et sundt liv, men der mangler lige som noget for en helhedsforståelse.

Da nærværende primært drejer sig om fødevarer, vil det føre for vidt med en dybere udredning på det invaliderende medicinområde.

Imidlertid mener underskriverne, at det er vigtigt for forståelsen af sammenhængen mellem fødevarer- og medicinindtagelse at vedføje et bilag beskrivende de mangfoldige problemer, der er forårsaget af et helt vildt, immunsystemnedbrydende forbrug af diverse farmaceutika.

Som ved fødevarerne gælder det på medicinal-området, at syntetiske, kropsfjendtlige produkter med meget stor fordel vil kunne erstattes af naturlige, kropsvenlige produkter.

EU har desværre sovet i timen og givet den farmaceutiske og kemiske industri næsten ubegrænset magt over europæisk sundhed.

Resultaterne er tydelige: Flere og flere stressede, syge, livstrætte og langtidsskadede på krop og sjæl. En tredjedel af befolkningen er kronisk syge. Moderne præstationskultur med medicinsk optimering (hjernedoping) anvendt i vid udstrækning, fx Ritalin til børn med ADHD og lykkepiller bl.a. ved eksamener og på arbejdspladser er sammen med narko nedbrydende for folkesundheden. De koncentrationsforbedrende, immunsystemdestruerende farmaceutika anvendes desværre i uhyggeligt stigende målestok både "forebyggende" og "helbredende". Præstationsmidlernes og farmaceutikaens indflydelse på folkesundheden og samspillet med de livsvigtige ikke-kemiske næringsstoffer trænger til et alvorligt eftersyn.

### **8. Livsenergi**

Ser vi fx en gang på livsenergiene i fødevarerne, så indeholder en biodynamisk grønsag allermest livsenergi, en økologisk næsten lige så meget, hvorimod en grønsag avlet ved hjælp af kunstgødning og giftige sprøjtemidler indeholder ganske lidt livsenergi, og den smule, der er i sidstnævnte, forsvinder hurtigt selv ved optimal lagring om vinteren. GMO-grønsager indeholder langt mindre livsenergi end de traditionelle fremstillet efter sidstnævnte metode.

Danske forsøg med roer på GMO-området faldt meget uheldigt ud, roerne rådned allerede i januar måned - mod normalt flere måneder senere.

Info om livsenergi findes under stigningsmetoden eller biokrystallisationsmetoden, metoderne er begge anerkendte ved 2 Ph.d. afhandlinger under KVL (Det Biovidenskabelige Fakultet).

### **9. Spytets indflydelse på sundheden**

Gennem flere år har der i FPR's sekretariat været foretaget forsøg på frugtområdet med indtagelse af økologisk frugt i forskellige tempi.

Spiser man om morgenen fx 800 gram danske, solmodne, økologiske moreller over 1 - 1 1/2 time vil ph stige fra fx 6,4 til 6,6. Indtages samme mængde i løbet af 20 min., vil ph dale fra fx 6,4 til 6,2. Masser af forsøg har tydeligt vist dette. Det er spytblandingen, der udgør forskellen, hvorfor naturterapeuten Julia Vøldan havde ret, når hun påstod, at selv moden frugt er syredannende. Det kommer udelukkende an på, hvor hurtigt man indtager den. Hvem bruger over 1 time til at spise sin frugt eller sin mad? Befolkningen får intet at vide derom, og sundhedssystemet påstår desværre stadig, at frugt er basedannende.

Målingerne er foretaget med lakmuspapirprøver i urinen før samt ca. 3 timer efter indtagelse af frugten. Indtager man økologisk frugt, virker det udelukkende syredannende.

Økologiske grønsager er jo næsten alle base-dannende og kan hjælpe med at holde ph så tæt på det optimale som muligt, nemlig 7,0. Holder man altid ph over 5,4, får man forhåbentlig ikke kræft. Alle de fødevarer, som man ikke bør indtage for meget af, virker i reglen syredannende.

Føden bør for 80 % 's vedkommende være basedannende, men ofte er det modsat, således at 80 % er syredannende. Derfor er så mange mennesker syge. Myndighederne har et stort ansvar for at informere befolkningen herom, men der er ingen hjælp at hente fra disse kanter - snarere tværtimod.

### **10. GMO**

Det glæder os alle at konstatere, at kræfter i EU-Parlamentet foreslår fremover at lade de nationale parlamenter bestemme, om der må benyttes GMO-produkter i enkeltlandene. Så må vi håbe, at EU vil lytte til befolkningernes ønsker i stedet for til Monsanto eller andre morderiske kemigiganter.

I Quebec foretog man en miniundersøgelse af GMO-gift i gravides blod. Prøver af 30 gravides blod viste, at 93 % af dem havde Bt-giften fra de indtagne GMO-planter i blodet. Giften stammede fra GMO-foderet til dyrene. Fabrikanten Monsanto påstår, at dette ikke kan lade sig gøre. Larverne dør, hvis de æder af disse planter. Giften går desværre også over i fosteret. Tak til parlamentet for denne vise beslutning.

### **11. Mikrobølgeovnen og madtilberedelse samt lidt om leukocytose**

Først kunne det være på sin plads at fortælle, hvordan det gik de to opfindere af mikrobølgeovnen, MBO'en. Fysikeren James Clerk Maxwell og Heinrich Rudolf Hertz døde begge forholdsvis unge, deres kroppe gik fuldstændig i opløsning.

Bliver ovnen utæt, uden at man mærker det, er man udsat for en daglig, livsfarlig stråling, hver gang den er tændt. Ser vi på værdien af fødevarerne tilberedt i MBO, kunne det være en ide at nærlæse fx professor Bernhard H. Blanc og dr. Hans U. Hertels rapporter om MBO-livsfares.

Raum & zeit har også i mange numre skrevet om faren ved MBO'er. Tager man en blodprøve et kvarter før indtagelse af mad, der er tilberedt i MBO og igen 2 timer efter indtagelse af maden, vil man blive yderst overrasket over resultaterne. Der vil være tale om en reduceret mængde hæmoglobin og lymfocytter i blodet og en forhøjelse af hæmatokritter, erythrocytter, leukocytter samt kolesterol. Forhøjelse af antallet af leukocytter betragter dr. Hertel som særdeles alarmerende, fordi disse reagerer ekstremt følsomt på ydre stress, og afslører negative påvirkninger af organismen, som fx forgiftninger og vævsskader.

#### **Leukocytose**

Leukocytterne er i øvrigt mægtig gode til at afsløre, om fødevarerne er de rigtige for kroppen. Indtager man stegte fødevarer, reagerer de kraftigt ved at øge i antal. Indtager man kogte fødevarer, reagerer de mindre voldsomt. Indtager man fx rå, økologiske grønsager, sker der intet, de forholder sig ganske i ro. Man kan snyde dem ved at påbegynde sit måltid med økologisk råkost.

### **12. Afslutning**

Det skulle glæde alle danskere med interesse for naturlig, sund levevis, om den nye arbejdsgruppe vil blive suppleret med nogle af Danmarks vidende personligheder med dybere indsigt i naturlige, vitale sammenhænge på sundhedsområdet.

Fremover er det hensigten, at kommunerne til regionerne skal betale kr. 14.000,- for hver hospitaliseret patient. For nuværende er beløbet kr. 5.000,-. Derfor håber underskriverne på en forståelse hos KL af vigtigheden for overgang til reelle forebyggende initiativer i kommunalt regi.

Efter at Danmark er dumpet til sin eksamen hos FN i Geneve i menneskerettighedsspørgsmål i maj måned 2011, resulterende i 133 klagepunkter, hvoraf Danmark har accepteret de 84, er der grund til at påtale de manglende menneskerettigheder også på fødevare- og sundhedsområdet. 50 % af danskerne anvender fx naturmedicin.

Danskerne vil som schweizerne kunne købe naturmedicin på samme gode betingelser som immunsystem- undertrykkende, syntetisk medicin.

Skal Danmark have en sund befolkning, en sund eksport, et bæredygtigt image og lykkelige mennesker, er der brug for vital nytænkning på hele fødevare- og sundhedsområdet.

Alle danske hospitaler og lægekonsultationer vil fortsat have kapacitetsproblemer på adskillige fysiske og psykiske områder, med mindre essenserne af ovennævnte forslag tages alvorligt.

*Med venlig hilsen*

*Lars Mikkelsen og Louis Montana*

**Medunderskrivere af dette brev ses af vedlagte bilag**

**Bilag:**

- 1 Der er noget galt i Danmark på sundhedsområdet
- 2 Ældre statistiske fakta om vegetarisme og kræft fra FPR's Forebyggelsesvejledning
- 3 Dansk landbrug skal satse på økologi
- 4 FPR's medlemsliste

**Kopi til:**

Institut for Folkesundhedsvidenskab fax: 35 32 76 29  
Institut for sundhedsvæsen, Dampfærgevej fax: 35 29 84 99  
Kommunernes Landsforening, KL, fax: 33 70 33 71  
Danske Regioner, fax: 35 29 83 00

Institut for Fremtidsforskning, fax: 33 32 77 66  
Institut for Fødevarsikkerhed, KU, fax: 35 33 35 13  
Etisk Råd

# Forebyggelses- og Patientrådet

---

18-10-2011

**Medunderskrivere** (af brevet 18-10-2011 om oplæg til nye kostråd)

FPR (Forebyggelses- og PatientRådet) er en paraplyorganisation for næsten 60 foreninger og virksomheder).

**Medunderskrivere:**

Af brevet af 2011 til fødevareministeren er:

Aima Institutet – En skole for livet v. Kristiane Ravn Frost, Skjoldenæsvej 18, 4174 Jystrup, [www.aima.dk](http://www.aima.dk)

Alice Juliussen [[alicekroeyer@gmail.com](mailto:alicekroeyer@gmail.com)]

Benny Dyhr Thomsen, Kristianvænget 4, 7400 Herning

Birthe Møller Larsen, Hanebred 16 1.tv., 2720 Vanløse

*Carsten Vagn-Hansen, læge og sundhedskonsulent, Knabberupvej 40, 7100 Vejle*

Center for Sundhed Englystvej 24 3600 Frederikssund, [info@sundbad.dk](mailto:info@sundbad.dk)

Charlotte Petersen, Jernbanegade 18, 1 sal. 5750 Ringe

Claus Grønlund, Øverupvej 11 4700 Næstved, Økologisk Butik [[info@okologiskbutik.dk](mailto:info@okologiskbutik.dk)]

Danske Kinesiologer, Kisser Bjerregård, Formand, <http://www.kinesiologi.dk>

Ellen Friis [[emfriis@hotmail.com](mailto:emfriis@hotmail.com)]

Erik J. Schmidt, Pilumvej 21, Haderslev

Else Slagebro, Lersø Parkallé 28M bolig 138, 2100 København Ø

Eugen Butschkow, Sjælsø Vænge 59, 3460 Birkerød

FmSD, Foreningen mod Skadeligt Dentalmateriale. (Trine Jørgensen, Formand, Peter Johansen, næstformand og Inge-Lis Marchant

Gerrard Litchfield, Sadelmakarebyen 4a, 21840 Bunkeflostrand, Sverige

Hanne Kjemtrup, [hanne@bevaeger.dk](mailto:hanne@bevaeger.dk)

Ina Schultz, Bredagervej 21 3. th., 2770 Kastrup

Inger Marquardsen, Tøtmosevej 8, 6400 Sønderborg

Irene Lundbjerg Larsen, A.F. Beyersvej 23, 2. th., 2720 Vanløse

Karin Volck Sahlertz, folkeskolelærer og underviser i sund kost, [[karinsahlertz@hotmail.com](mailto:karinsahlertz@hotmail.com)]

Knud Broager og Wivi Broager, Vestre Strandvej 82, Orø, 4300 Holbæk

Lars Hansen, Pilegårdsvej 56, 2730 Herlev

Lillian Juhlin, Kgs. Lyngby, ([tre-enighed@hotmail.com](mailto:tre-enighed@hotmail.com))

Lis Engel, Toeltvej 39 A, 3050 Humlebæk

Lissen Seligmann [[clairvoyart-lissen@ishoejby.dk](mailto:clairvoyart-lissen@ishoejby.dk)]

Louise Majken Holmberg, Åløkken 10, 5750 Ringe

Martin Erling Breuer, Åkandevej 6, 3390 Hundested

Nicoline Stefania Grabiec Persson, Åkandevej 6, 3390 Hundested

Niels M. Uldall, Ringholmvej 4, 1.th., 2700 Brønshøj

Peter Johansen, Ryparken 76,2 th., 2100 København Ø

Pia Hardenberg [[h.pi@get2net.dk](mailto:h.pi@get2net.dk)]

Renate Schleth, Tingvej 15, 6535 Branderup

Rolf Dorset, Vandmøllevej 27, 5220 Odense SØ

Signe Schepelern, Emdrupvej 64, 1th, 2400 Kbh

Sophia Vanhala [[sophia.vanhala@gmail.com](mailto:sophia.vanhala@gmail.com)]

Steen Jørgensen, Maglehøjparken 44, 3600 Frederikssund

Susanne Vestervig Poulsen, Steffensvej 10, Egense, 9280 Storvorde

Tove Eriksen [[tove.eriksen@pc.dk](mailto:tove.eriksen@pc.dk)]

Ulla Carstensen [[ulla.carstensen@yahoo.dk](mailto:ulla.carstensen@yahoo.dk)]

Vita Damsø, Gyvelvej 7, 2720 Vanløse. Kostvejleder Mobil 2255 8343. [www.fair-food.dk](http://www.fair-food.dk)

Redigeret af Lars Mikkelsen

---

Rådsformand: Lars Mikkelsen  
Toftvænget 30  
3320 Skævinge  
Tlf./Fax: 4828 8700

Sekretær: Louis Montana  
Rosenvang 40  
2700 Brønshøj  
Tlf. 3860 9680

Bank Merkur  
Giro 818 2027, husk konto 8401-160 1790  
[www.Forebyggelses-ogPatientRaadet.dk](http://www.Forebyggelses-ogPatientRaadet.dk)  
E-mail: [lars.thomsen.mikkelsen@get2net.dk](mailto:lars.thomsen.mikkelsen@get2net.dk)

Juli 2007

Der er noget galt i Danmark på sundhedsområdet,

Ca. 400.000 danskere lider af kroniske hjerte- eller kredsløbssygdomme  
Ca. 700.000 danskere har sygdomme i led, ryg eller muskler  
Ca. 230.000 har kræft  
Ca. 1.066.000 lider af hudsygdomme  
Ca. 1.500.000 har en eller flere overfølsomhedssygdomme  
Ca. 2.500.000 har akutte eller kroniske symptomer fra fordøjelsessystemet  
Ca. 341.000 er dagligt på lykkepiller  
Ca. 286.000 bruger angstdæmpende medicin  
Ca. 320.000 indtager sovemedicin og indslumringspiller  
Ca. 530.000 danskere lider af overvægt  
Ca. 1.300.000 er så stressede, at det går ud over livskvaliteten.  
Listen er fra Holistica-Medica info fra sept. 2006.

Efterfølgende liste er et udpluk fra en liste i Skadeligt Dentalmateriale blad nr. 3/2006 stammende fra tandlæge Henrik Lichtenbergs bog: "Tandpleje, Sundhed? Sygdom?" Eget forlag. Pris kr. 190.-

1,8 mio. danskere er kronisk syge  
1 ud af 6 piger i 9. klasse er så deprimeret, at vedkommende forsøger eller begår selvmord.  
Hvorfor er Danmark på 16. pladsen i Europa vedrørende sundhed?  
Hvorfor er der flere danskere, som får kræft, end i andre lande?  
Hvorfor bruger vi 100 gange mere smertestillende medicin end finnerne?  
Hvorfor vælger 500 danskere årlig selvmord?  
Andre lande har procentvis færre selvmord.  
Hvorfor er overfølsomhedssygdomme som høfeber, astma og eksem steget dramatisk overalt i Vesteuropa de sidste 30 år?  
Hvorfor kan hver tiende par ikke få børn?  
Hvorfor er tandlæge- eller klinikassistentbørn ofte skadet eller kronisk syge?

Ifølge Statens Institut for Folkesundhed så er 4 ud af 10 danskere ofte eller dagligt på medicin (Dagbladet 24 Timer den 25-1-2007). Det giver 1,7 mio. danskere på medicin – og tallet stiger stødt!

Uddrag af artikel af læge Carsten Vagn-Hansen:

14.000 dør af rygning  
3-4.000 dør af alkohol og stofmisbrug  
4.500 dør af mangel på kropsligt arbejde og motion  
1.350 dør af overvægt  
20.000 dør af hjerte-kredsløbssygdomme  
15.000 dør af kræft  
1.400 dør af psykiske belastninger  
Ca. 800 begår selvmord  
3.750 dør p g a manglende håndvask på hospitalerne  
5.000 dør p g a hospitalsfejl (inkl. medicinfejl)  
Den danske befolkning er på 5,5 mio.

# Forebyggelses- og Patientrådet

Bilag 2

Ældre statistiske fakta om vegetarisme og kræft fra FPR's Forebyggelsesvejledning:

## 1. Historie – vegetarisme.

Forebyggelse af livsstils-sygdomme har været forsøgt i hundrede år af forskellige kendte danskere. De har påpeget, at midlerne til forebyggelse og helbredelse i virkeligheden er de samme. Det er meget interessant, og det gør det hele meget lettere.

Læge Mikkel Hindhede udtalte allerede i 1932, at kræft aldrig angriber sunde væv. Han brugte også mange år af sit liv til at bevise betydningen og forebyggelsesværdien af en beskedent vegetarisk levevis. Han var velanskrevet hos myndighederne, og hans forskningsresultater blev anvendt i praksis bl.a. under 1. verdenskrig og i krisen i 30'erne.

Siden har Kristine Nolfi, Julia Vøldan, Viggo Berthelsen, Otto Ballin, Arno Volle og mange andre brugt deres liv på at fortælle om næsten det samme. De 2 sidstnævnte satsede især voldsomt på, at få danskerne til at tage tilskud af vitaminer og mineraler som forebyggelse og i helbredelsesøjemed. Kinesiske læger forstod sig på forebyggelse, de modtog nemlig kun betaling fra deres klienter, så længe de holdt dem raske. Det system kunne Danmark godt bruge – en herlig helsebringende nyskabelse.

Tilbage til Hindhede, som nok har opnået de bedste resultater, måske især på grund af depressionen i 30'erne. Folk var i nød, og ideen med den spartanske, livsbevarende, nogen vil sige kedelige fattigmandskost, slog igennem i Danmark og Tyskland. Hindhedes bøger (ca. 60 stk.) er spækket med fremragende beviser på fornuften i fattigmandskosten. Under 1. verdenskrig faldt eksempelvis, bl.a. på grund heraf, sukkersygedødeligheden i Tyskland til halvdelen.

En amerikansk kræftundersøgelse løbende fra 1887 til 1921 foretaget af Union Central Life Ins. Comp. viser dødeligheden pr. 100.000 levende mænd over 45 år (1):

Vægtklasse:	Kræftdøde:
15–50 % undervægt	95
Normalvægt	111
5–15 % overvægt	121
15–25 % overvægt	138
Over 25 % overvægt	143

De fedeste har 50 % større dødelighed end de magreste.

43 amerikanske livsforsikringselskaber (1) fulgte i 24 år dødeligheden hos 185.579 fede og 530.108 magre forsikrede. Normalvægten = befolkningsgennemsnitsvægten. Her er resultatet:

Dødsfald pr. 100 000 levende. Alder over 45 år.

Dødsårsager	Magre	Normale	Fede
Apopleksi	112	212	397
Hjertesygdomme	128	199	384
Leverkrampning	12	33	67
Nyresygdomme	97	179	374
Sukkersyge	6	28	136
Kræft	120	144	156

Det, som var gældende i Hindhedes tid, gælder vel stadig? De magre har lavere dødelighed end de overvægtige. Det er altså forebyggende at holde sig til den slanke linie. Hvorledes gøres dette? Der er skrevet mange bøger herom, og der er opfundet mange "slankekur", som både virker før og efter de mange kilo ifølge opfinderne.

Rådsformand: Lars Mikkelsen  
Toftvænget 30  
3320 Skævinge  
Tlf./Fax: 4828 8700

Sekretær: Louis Montana  
Rosenvang 40  
2700 Brønshøj  
Tlf. 3860 9680

Bank Merkur  
Giro 818 2027, husk konto 8401-160 1790  
[www.Forebyggelses-ogPatientRaadet.dk](http://www.Forebyggelses-ogPatientRaadet.dk)  
E-mail: lars.thomsen.mikkelsen@get2net.dk



FPR har valgt at anbefale et enkelt værk, som vi mener griber slankeproblematikken videnskabeligt og fornuftigt an.

Bogen hedder "Rotationskuren" og er skrevet af Martin Katahn og udgivet på forlaget Ideas i Odense i 1987. Der kan påregnes vægttab på ca. 5 kg for hver 21 dages periode. Uden for perioderne spiser man normalt.

## Vegetarisme giver styrke (1).

At der er andre veje til styrke og udholdenhed end anabolske steroider, viser følgende. Der blev fra 1908 til 1912 afholdt 10 marcher i Tyskland.

Der deltog 965, hvoraf 885 var kødspisere, og de resterende 80 var vegetarer.

På de første 8 pladser i de 10 marcher indkom

	Vegetarer	Kødspisere
1. plads	8	2
2. plads	5	5
3. plads	4	6
4. plads	3	7
5. plads	3	7
6. plads	4	6
7. plads	2	8
8. plads	3	7
Total	32	48

på de pladser, der gav præmie. Det er 1 ud af 2,5 for vegetarerne og 1 ud af 18 for kødspiserne. I England har vegetarerne vundet ganske tilsvarende sejre.

## Vegetarisme giver længere levetid (1)

Det amerikanske selskab for kræftkontrol har i sin bog "The Mortality From Cancer Throughout The World" følgende tal:

Årlige kræftdødsfald pr. 100 000

	Hong Kong 1895 - 1904	København 1925
Kræft i mavesækken	0,72	39,2
Kræft i livmoder	0,53	15,7
Kræft i bugspytkirtel	0,23	11,6
Kræft i alle andre organer	3,0	84,2
Total	4,48	150,7

# Forebyggelses- og Patientrådet

Medlemmer.

3-10-2011

Landsforeningen til Forebyggelse af Kræft – 2  
Louis Montana, Rosenvang 40, 2700 Brønshøj  
Tlf. 3860 9680 – [www.forebyg.dk](http://www.forebyg.dk)

Fejlbehandlede Patienter – 3  
Birthe Lundquist, Toftevængen 11, 3200 Helsingør  
Tlf. 4879 9375 – [www.FFBP.dk](http://www.FFBP.dk)

Natur-Balance-Huset – 4  
Toftevængen 30, 3320 Skævinge  
Tlf. 4828 8700 – [www: Google: Se naturbalancehuse](http://www.Google: Se naturbalancehuse)

Kræftforeningen Tidslerne – 5  
Bjørnhols Allé 4-6, 1. sal, 8260 Viby J  
Tlf. 7020 0515, fax 8611 3204, [www.tidslerne.dk](http://www.tidslerne.dk)

Galebevægelsen – 6  
Dr. Abildgårds Allé 15, 1955 Frb. C.  
Tlf. 3535 6647, 3535 7750, fax 3536 7750.  
[www.galebevaegelsen.dk](http://www.galebevaegelsen.dk)

Røgfrit Miljø – 7  
Assensgade 12.5. th., 2100 Ø.  
Tlf. 3542 3463 – [www.roegfrit.dk](http://www.roegfrit.dk)

ParaDISCO – 8  
C/O Vesterbro Kulturhus, Lyhrskovgade 4, 1758 V  
Tlf. 7027 1560 – [www.paradisco.dk](http://www.paradisco.dk)

Center for Sundhed – 10  
Englystvej 24, 3600 Frederikssund.  
Tlf. 2714 8308 – [www.sundbad.dk](http://www.sundbad.dk)

Biodynamisk Forbrugersammenslutning – 12  
Toftevængen 30, 3320 Skævinge  
Tlf./fax 4828 8700

Sundhedsinformation – 13  
I Assens Sundhedscenter ved læge Marianne Schønemann  
Kirkebakken 10, 5250 Odense SV.  
Tlf. 6596 3679 – [www.AntroposofiskMedicinsk-Support.dk](http://www.AntroposofiskMedicinsk-Support.dk)

Vaccinationsforum – 14  
Eise Jensen, Dønnevældevej 40, 3230 Græsted  
Tlf. 4839 4062, 4817 0913. [www.vaccinationsforum.dk](http://www.vaccinationsforum.dk)

Dansk Vegetarforening – 15  
Gribskovvej 21, 2. th, 2100 Ø  
Tlf. 7022 4001 – [www.vegetarforening.dk](http://www.vegetarforening.dk)

Viden og Vækst – 16  
Gunhild Gervin, Stolpehøj 76, 2. th., 2820 Gentofte  
Tlf. 3976 0402

Practical Tai Chi Chuan Danmark – 18  
Vestergade 12 C, 7300 Jelling  
Tlf. 7587 3292 og 2066 7188 – [www.taichiskole.dk](http://www.taichiskole.dk)

Kundalini Netværk & Information – 19  
Fredskovhølet 2 G. nr. 21, 3400 Hillerød  
Tlf. 4464 0737 – [www.hjem.get2net.dk/kundalini](http://www.hjem.get2net.dk/kundalini)

FALK (Antroposofisk LægeKunst) – 20  
Nørgårdsvej 9, 5672 Broby – Tlf./fax 6269 1385

Forening mod Skadeligt Dentalmateriale – 22  
Box 203, 1501 V.  
Tlf. 3539 1560 / 8632 5765 – [www.fmsd.dk](http://www.fmsd.dk)

Biodynamisk Jordbrug – 23  
Silkeborgvej 260, 8230 Åbyhøj  
Tlf. 8619 9445. Fax 8732 2710 [www.biodynamisk.dk](http://www.biodynamisk.dk)

Biodynamisk Forskningsforening – 24  
Landsbyvænget 7, 8464 Galten  
Tlf. 8695 4820 – [www.biodynamisk-forskning.dk](http://www.biodynamisk-forskning.dk)

Foreningen til oprettelse af et antroposofisk sygehus – 25  
C/O Gunilla Lindros, Englystvej 24, 3600 Frederikssund  
Tlf. 2714 8308

Mercurius Therapeuticum – 26  
Kong Georgs Vej 15, 2000 Frederiksberg  
Tlf. 3811 7985

InspirationsCenter Maribo – 27  
Kirkevej 13, Huseby, 4930 Maribo  
Tlf. 5478 4400, fax ...4406 – [www.icmaribo.dk](http://www.icmaribo.dk)

GONG – 30  
Foreningen for Overtonesang og Lydhealing  
Sneglebo 1, 4000 Roskilde  
Tlf. 4636 2888 – [www.gong.dk](http://www.gong.dk)

May Day – 31  
Rundforbivej 2, 2950 Vedbæk  
Tlf. 7020 7770 – [www.mayday-info.dk](http://www.mayday-info.dk)

LAP-Landsforeningen Af nuværende og tidligere  
Psykiatribrugere – 32  
Klingenberg 15.2. th, 5000 Odense C  
Tlf. 6619 4511 – [www.lap.dk](http://www.lap.dk)

Astro-Design og AKTIVA messer – 33  
Torsøften 7, Virklund, 8600 Silkeborg  
Tlf. 8683 6039 – [www.astro-design.dk](http://www.astro-design.dk)

Sundhedskost – 34  
Frederiks Allé 49, 8000 Århus C  
Tlf. 8612 7776 – [www.sundhedskost.dk](http://www.sundhedskost.dk)

Kullerup Kurser – 35  
Kullerup Bygade 2A, 5853 Ørbæk  
Tlf. 6531 5431 – [www.Kullerup.dk](http://www.Kullerup.dk)

KIWI-terapi: Kursus- og behandlingscenter - 36  
Falkevej 178, 8560 Kolind  
Tlf./fax 8761 1101, 2621 6139 – [www.kiwiterapi.dk](http://www.kiwiterapi.dk)

Hjertets Vej, center for selvudvikling, intuition og livskunst 37  
Nyrupvej 15, 4296 Nyrup  
Tlf. 5780 3502 – [www.hjertetsvej.dk](http://www.hjertetsvej.dk)

Vegetarbo, Foreningen for plejeboliger og andre boformer for  
vegetarer - 39  
Rådmand Steins Allé 45.7, 2000 F  
Tlf. 3874 3404 – [www.vegetarforening.dk](http://www.vegetarforening.dk)

Heilesen & Mygind / TFT Danmark / Dansk skole for  
tankefeltterapi 40  
Kærgårdsvej 14 C, Tornby, 9850 Hirtshals  
Tlf. 9897 8585, Fax - - - 86, [www.mygind.info](http://www.mygind.info)

Q Living – 41  
Jef Martinussen, Tagensvej 162, 2200 N  
Tlf. 7022 4888, 2826 9217 – [www.quantumhealth.dk](http://www.quantumhealth.dk)

Den Grønne Butik – 42  
Brogårdsvej 25, 2820 Gentofte.  
Tlf. 3930 0454, [www.dgbutik.dk](http://www.dgbutik.dk)

Huana v. Annie Bejart – 43  
Præstegårdsvej 5, Sjelle, 8464 Galten  
Tlf. 8695 4477, [www.huana.dk](http://www.huana.dk)

Rådsformand: Lars Mikkelsen  
Toftevængen 30,  
3320 Skævinge  
Tlf/fax: 4828 8700

Sekretær: Louis Montana  
Rosenvang 40  
2700 Brønshøj  
Tlf. 3860 9680

Bank Merkur  
Giro 818 2027, husk konto 8401-160 1790  
E-mail: [lars.thomsen.mikkelsen@get2net.dk](mailto:lars.thomsen.mikkelsen@get2net.dk)

# Forebyggelses- og Patientrådet

InnerJoy, Vitale Academy of Devinity – 44  
Ågade 11, 4700 Næstved  
Tlf. 5577 9010, [www.innerjoy.dk](http://www.innerjoy.dk)

Vitaminforeningen – 45  
Martin Kanstrup, Mågevej 73, 2.th, 2400 NV  
Tlf. 3816 1863, 4059 4234  
[www.vitaminforeningen.dk](http://www.vitaminforeningen.dk)

Center for Spirituel Lægekunst – 46  
Ved læge Kurt Lindekilde  
Hammelstrupvej 4 B, 2450 SV  
Tlf. 4041 2901, [www.lindekilde.dk](http://www.lindekilde.dk)

Skolen for Klassisk Homøopati - 47  
Hvidovrevej 137, 2650 Hvidovre  
Tlf. 7027 2927, [www.homeopatiskolen.dk](http://www.homeopatiskolen.dk)

Heilpraktiker Estell Wiedekamm – 48  
Klinik i Borups Allé 131, 2000 Frederiksberg, tlf. 3833 0255

Dynamic Living – 49  
Anette Schou Frandsen  
Tlf. 6171 9644, [www.dynamicliving.dk](http://www.dynamicliving.dk)

Aima Institutet – en skole for livet – 50  
Kristiane Ravn Frost, Skjoldnæsvej 18, 4174 Jystrup  
Tlf. 7026 2790 / 5753 7868, [www.aima.dk](http://www.aima.dk)

Formosus, Sanna V A Philipson – 51  
Tlf. 2241 1155, [www.formosus.dk](http://www.formosus.dk)

Dansk Selskab for Klassisk Homøopati - 52  
Kåre Trolsen, Stevnsgade 5 st tv, 2200 N  
Tlf. 2879 6339, [www.homeopati.dk](http://www.homeopati.dk)

Min-Klinik, Preben Riege – 53  
Baltorpevej 233, 5. -1, 2750 Ballerup  
Tlf. 2384 4662, [www.min-klinik.dk](http://www.min-klinik.dk)

Sindsro, holistisk behandling af psykisk syge – 54  
Støtteforeningen, Jan Baumgarten, Linnésgade 14.1, 1361 K  
Tlf. 3967 1303, [www.sindsro.dk](http://www.sindsro.dk)

Støtteforeningen til oprettelse af antroposofisk seniorboliger  
og plejehjem – 55  
Birgit Noya, Kornvænget 13 C, Uvelse, 3550 Slangerup  
Tlf. 4827 8091, [www.antropos-seniorbopleje.dk](http://www.antropos-seniorbopleje.dk)

Visions-Partiet – 56  
Toftvænget 30, 3320 Skævinge  
Tlf. 4828 8700, [www.visionspartiet.dk](http://www.visionspartiet.dk)

Caberlain – Center for sundhed og trivsel – 57  
Morgan Gersdorff, Stensbyvej 9, 4772 Langebæk  
Tlf. 5556 1424, [www.caberlain.dk](http://www.caberlain.dk)

Grødevangens Terapi v. Martin Hansen – 58  
Grødevej 8, 6823 Ansager  
Tlf. 7529 7261, [www.grodevangen.adr.dk](http://www.grodevangen.adr.dk)

Grøn Hverdag – 59  
Bispebjerg Bakke 8, 2400 Kbh. NV, tlf. 3315 3345  
[www.gronhverdag.dk](http://www.gronhverdag.dk), [www.gronhverdagroskilde.dk](http://www.gronhverdagroskilde.dk)

Pernille Lund, Naturopath og journalist – 60  
Toftekrogen 11, Ø Hæsinge, 5600 Faaborg  
Tlf. 6264 1709, [www.fernillelund.dk](http://www.fernillelund.dk)

Livsglædecentret – 61  
Susanne Mikaela Veierbæk, Brøndvejen 5; Salløvby  
4621 Gadstrup, tlf. 40 95 88 75  
[www.livsglaedecentret.dk](http://www.livsglaedecentret.dk) / [www.tantrakvinden.dk](http://www.tantrakvinden.dk)

Livsgnisten, ansigtszoneterapi – 62  
Kirsten Marie Sand, Langgyden 3, 5580 Nr. Åby, tlf. 6448 1772

SøtofteKur - 63  
Holistisk hospital - for de selvhelbredende kræfter  
Søtoftevej 76, 4100 Ringsted, [info@soetoftekur.dk](mailto:info@soetoftekur.dk)  
Tlf.: 7022 6444, [www.soetoftekur.dk](http://www.soetoftekur.dk)

Ideon skovbutik, bageri og helseeurytmisk klinik - 64  
Søhusevej 46, 9380 Vestbjerg  
Tlf. 9638 3033, [www.ideonskovbutik.dk](http://www.ideonskovbutik.dk)

Forlaget Uforklarbar – 65  
Tøjmastervej 16,3 mf, 2400 NV  
Tlf. 3698 0259, [www.uforklarbar.dk](http://www.uforklarbar.dk)

Miljø- og Jordstråleforeningen Danmark, MJD - 66  
Henning Juhl, Grænsevej 49, 2650 Hvidovre.  
Tlf: 3678 9007 eller 4673 0296, <http://www.mj-danmark.dk>

Ørnens Øje, Forebyggende/oplysende www – 67  
Eskild Tjalve, Vengevej 19, Søballe, 8660 Skanderborg  
Tlf. 8695 0801, [www.oernensoeje.dk](http://www.oernensoeje.dk)

Rådsformand: Lars Mikkelsen  
Toftvænget 30,  
3320 Skævinge  
Tlf/fax: 4828 8700

Sekretær: Louis Montana  
Rosenvang 40  
2700 Brønshøj  
Tlf. 3860 9680

Bank Merkur  
Giro 818 2027, husk konto 8401-160 1790  
E-mail: [lars.thomsen.mikkelsen@get2net.dk](mailto:lars.thomsen.mikkelsen@get2net.dk)