



# Riksföreningen för Metabol Hälsa

Om metabol hälsa och hur du gör för att behålla den

## Dalarö i maj 2018

*Nyhetsbrev i samband med inbjudan till föreningens andra ordinarie årsmöte 6 juni 2018 kl 15 i Tullhuset på Dalarö.*

## Verksamhetsberättelse

Riksföreningen för Metabol Hälsa grundades på Dalarö 12 mars 2017. En interimsstyrelse valdes med Lars-Olof (LO) Landin (ordf), Lars Bern (kassör) samt med Gunilla Edelstam och Pierre Hanell som övriga ledamöter. Till denna styrelse adjungerades tidigt Tony Berglund som IT-ansvarig. En hemsida och en Facebookgrupp öppnades.

## Årsmöte 2017

På Nationaldagen 6 juni 2017 kallade interimsstyrelsen till ett första ordinarie årsmöte, där läkaren och ordföranden i Läkare för Integrativ medicin **Ralf Sundberg** valdes till ordförande. Som övriga ledamöter valdes **Lars Bern** (kassör), **LO Landin** (sekreterare), **Tony Berglund**, **Gunilla Edelstam** och **Pierre Hanell**. Till revisorer valdes **Carl-Johan (Jo) Cronstedt** och **Anders Ulfvarson**.

## Styrelsens arbete

Styrelsen har fram till maj 2018 hållit 6 protokollförda möten. Arbetet inriktades till en början på att ordna ett medlemsregister. Inströmningen av nya

medlemmar var initialt mycket stor och en metod att registrera bankbetalningar i registret saknades. En betalningsrutin via hemsidan har gjort arbetet mycket effektivare. Styrelsen arbetade under hösten 2017 med marknadsföring och att ordna en höstkonferens. Kontakter togs också med personer som kan ingå i ett kommande hälsoråd.

## Höstkonferensen

25 november 2017 arrangerades en första större konferens om Metabol Hälsa i Citykyrkan i Stockholm med 80-talet deltagare. Konferensen spelades in om finns på hemsidan, så att alla medlemmar har kunnat ta del av den.

## Medlemskontakt och marknadsföring

Marknadsföringen av föreningen har skett via betald Facebook-annonsering.

I maj 2018 har föreningen 599 betalande medlemmar. Avgift för 2018 har ännu ej fakturerats.

Under verksamhetsåret 2017-2018 har 8 större mailutskick gjorts.

Styrelsen har uppmanat medlemmarna att bilda lokalföreningar, som kan arrangera lokala möten för att sprida information. På Dalarö har en lokalförening bildats med 50-talet deltagare och 3 möten har



# Riksföreningen för Metabol Hälsa

## Om metabol hälsa och hur du gör för att behålla den

hittills hållits. När lokalföreningar har bildats kan föreningens goda kontaktnät användas för att ordna föreläsningsturnéer. Inför valet i höst planeras en valdebatt om Metabol Hälsa med politiker.

### Ekonomi i sammanfattning

**Intäkter** 192.114 kr

#### Utgifter

Konferens 85.381 kr

Övrigt 53.936 kr

**Kassa** 52.797 kr

### Om metabol hälsa

#### - tarmens microbiota

av Ralf Sundberg

Vår ämnesomsättning är betydligt mer komplicerad än vad man tidigare trott.

För vår ämnesomsättning äger inte bara rum i de celler som vi består av. Mycket händer också i celler som på sätt och vis inte är våra egna. Fastän de kanske ändå är det. Jag talar då om de 2 kg celler som utgörs av våra tarmbakterier.

Det är först under det senaste decenniet som vi börjat ana oss till hur mycket dessa kan hjälpa eller stjälpa oss.

Anledningen till att våra kunskaper om tarmflora ökat explosionsartat, är att vi numera med moderna analysmetoder kan undersöka olika DNA-sekvenser,

alltså bakteriers, svampars och virusarters gener i vår avföring.

Och det visar sig att den mikrobiella mångfalden är mycket större än vi trott. När jag gick kursen i medicinsk mikrobiologi på 1970-talet trodde vi att E.coli var den vanligaste tarmbakterien. Nu vet vi att den utgör högst en procent av alla mikroorganismer som vår tarm härbärgerar.

Varje människa har sin unika flora. Den påverkas av vad vi äter, var vi bor, genomgångna antibiotikabehandlingar, våra hygienvanor och mycket annat.

På 1960-talet, när vi började resa söderut, kom vi i kontakt med för oss främmande bakterier som vårt immunförsvar hade svårt att hantera. Följden blev turistdiarré. Vi försökte då skydda oss med antiseptika som Entero-Vioform, vacciner och överdriven hygien. Numera har globaliseringen lett till att vår tolerans för främmande tarmflora ökat. Dessutom har förståelsen av hur en sund tarmflora faktiskt skyddar oss mot långt fler sjukdomar än turistdiarré. Numera vet vi att sjukdomar av till synes vitt skilda slag som depression, schizofreni, diabetes, hjärtkärlsjukdom och cancer faktiskt till viss del påverkas av de mikrober vi härbärgerar och hur dessas ämnesomsättning påverkar både vår ämnesomsättning och via det



# Riksföreningen för Metabol Hälsa

## Om metabol hälsa och hur du gör för att behålla den

som kallas The gut-brain axis vår mentala hälsa. (<http://www.natural-knowhow.com/home/wp-content/uploads/2015/03/Gut-Mind-Connection-article.pdf>)

Mikrobiologen *Giulia Enders* som forskar vid Berlins Universitet skrev 2014 vid endast 24 års ålder en fantastiskt underhållande bok, **Charmen med tarmen**, där hon på ett enkelt sätt redogör för hur vi och våra mikrober samarbetar när det är som bäst. Likaså hur vi motarbetar varandra när vi stoppar i oss fel saker som godis, läsk och snabbmat.

Professor Tim Sectors har skrivit en bok i ämnet MatMyten. Han är även en flitig twittrare och delar frikostigt med sig om den senaste forskningen i ämnet. Han har också skrivit en rad populärvetenskapliga inlägg om mat kopplat till tarmflora. <https://health.spectator.co.uk/most-of-what-we-eat-is-processed-food-heres-why-we-should-be-worried/>

Forskningen kring vår ämnesomsättning och tarmens **mikrobiom eller mikrobiota** som är de termer som forskarna använder nu istället för flora – flora avser ju växter och inte mikrober – att t.o.m. Livsmedelsverket författat en skrift i ämnet . <https://www.livsmedelsverket.se/om-oss/press/nyheter/pressmeddelanden/mat-tarmflora-och-halsa-livsmedelsverket-sammanfattar-kunskapslaget>.

Jag och dietisten *Jenny Levin* har granskat den och konstaterar att det är ett gediget arbete, som dock präglas av det som är typiskt för tjänstemannaforskare nämligen bias - betyder ungefär skevhet – till förmån för denna myndighets eviga käpphästar, nämligen uppfattningen att vår mat i första hand skall vara fettsnål och kolhydratrik.

Man citerar nämligen ingen forskning som pekar på sockrets skadliga inverkan på tarmfloran. Det är så att sockerarten fruktos som utgör 50% av vanligt socker inte bara gör munnens flora aggressiv och bidrar till karies och tandlossning till stor del inte absorberas i tunntarmen utan åstadkommer samma effekt på tjocktarmens mikrober.

I förbigående påpekas helt korrekt att industrimatens innehåll av konsistensgivare är skadlig för de nyttiga bakterierna. Exempelvis karragenan som är vanligt förekommande i lightprodukter försämrar tarmfloran så drastiskt att försöksdjur får motsvarigheten till ulcerös colit. Man väljer dock ändå inte att döma ut sådana livsmedelstillsatser. Det verkar inte heller ligga i Livsmedelsverkets intresse eller uppdrag att se att även vår miljö påverkar sammansättningen av tarmfloran, där stress är en viktig faktor, i



# Riksföreningen för Metabol Hälsa

## Om metabol hälsa och hur du gör för att behålla den

musstudier har stress visat sig leda till det som kallas ökad tarmpermeabilitet, läckande tarm.

Idag vet vi att det finns tarmfloror som bidrar till fetmautveckling och diabetes. På råttor har man funnit att om en fet stam får byta tarmflora med en smalare påverkas deras viktutveckling. Alltså de feta blir smala och vice versa. Troligen kommer detta att kunna utvecklas även för oss människor. **Tills vidare gör vi i alla fall vad vi kan för att hålla en sund tarmflora. Vi undviker socker och äter gärna snälla laktobaciller som i Kefir och surkål. .**

(<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24294220>)

### **Bok om den metabola pandemin kommer i höst**

Föreningens styrelseledamot *Lars Bern* arbetar på en bok om den metabola pandemin som kan utgöra en idémässig grund för föreningens verksamhet.

Mänskligheten upplever just nu en pandemi av metabol sjuklighet, som redan påverkar nästan halva jordens befolkning. Av alla problem p.g.a. människans påverkan på livsmiljön är denna pandemi den allvarligaste. Hälsa och livskvalitet för miljarder människor är skadad. Omfattningen av skadan ökar snabbt. Pandemin skördar redan hälften av alla dödsfall i världen

och hotar hela sjukvården med överbelastning.

Orsakerna bakom den metabola pandemin är förändringar under 1900-talet i den för människor naturliga livsmiljön, som plötsligt gör oss överviktiga och sjuka. Den viktigaste förändringen är kostrelaterad, men även det ökande bruket av medicinska substanser spelar en viktig roll.

Pandemin började i USA med industrialiseringen av bl.a. matproduktionen. Den tog på allvar fart där omkring 1980, för att sedan sprida sig över nästan hela världen som en löpeld.

Sjukligheten börjar oftast med att människor blir överviktiga och/eller utvecklar diabetes-2. Tecken på sjukligheten kan redan spåras hos uppemot två miljarder av alla vuxna människor.

Större delen av mänskligheten lever idag i länder där övervikt och fetma orsakar långt fler dödsfall än undernäring. Pandemin sprider sig nu snabbt även bland barn och ungdomar. Redan beräknas över 40 miljoner barn under fem år och 340 miljoner barn mellan fem till nitton år vara överviktiga eller feta. Detta gör även att diabetes-2 kryper neråt i åldrarna.

Boken analyserar bakgrunden till den metabola pandemin, visar på underliggande orsaker och vad som kan göras för att stoppa den.



# Riksföreningen för Metabol Hälsa

## Om metabol hälsa och hur du gör för att behålla den

Utgångspunkten för analysen är hur vår livsmiljö förändrats de senaste 100 åren. I nästa steg besvaras frågor om vilka specifika förändringar i livsmiljön som triggat igång pandemin, för att försöka förstå och föreslå hur pandemin skall kunna hejdas.

Riksföreningen för Metabol Hälsa har bildats för att sprida

information till allmänheten om hur man kan ta kommandot över sin hälsoutveckling och undvika att dras med i pandemin.

Boken kommer utöver analysen av det som sker att ge ett antal handfasta råd om hur man ökar sina förutsättningar att hålla sig frisk långt upp i åren, för att till sist i stort sätt vara frisk hela livet.

### **KALLELSE TILL ÅRSMÖTE I TULLHUSET PÅ DALARÖ**

**Härmed kallas alla medlemmar i Riksföreningen för Metabol Hälsa till ordinarie årsmöte onsdag 6 juni kl 15. Nedan dagordning i enlighet med stadgarna.**

1. Fastställande av röstlängd för mötet.
2. Val av ordförande och sekreterare för mötet.
3. Val av protokolljusterare och rösträknare.
4. Fråga om mötet har utlysts på rätt sätt.
5. Fastställande av dagordning.
6. a) Styrelsens verksamhetsberättelse för det senaste verksamhetsåret.  
b) Styrelsens förvaltningsberättelse (balans- och resultaträkning) för det senaste räkenskapsåret.
7. Revisorernas berättelse över styrelsens förvaltning under senaste verksamhets/räkenskapsår.
8. Fråga om ansvarsfrihet för styrelsen för den tid revisionen avser.
9. Fastställande av medlemsavgifter.
10. Fastställande av verksamhetsplan samt behandling av budget för kommande verksamhets-/räkenskapsår.
11. Behandling av styrelsens förslag (propositioner) och i rätt tid inkomna förslag från medlemmar (motioner).
12. Val av
  - a) föreningens ordförande för en tid av 1 år,
  - b) halva antalet övriga ledamöter i styrelsen för en tid av 2 år,
  - c) 3 suppleanter i styrelsen med för dem fastställd turordning för en tid av 1 år,
  - d) 2 revisorer jämte 2 suppl. för en tid av ett år.  
(i detta val får inte styrelsens ledamöter delta.)
  - e) Val av 3 ledamöter i valberedningen för en tid av ett år, av vilka en skall utses till sammankallande.
13. Eventuellt övriga frågor som anmälts under punkt 5.