

Heldagskonferens om Mat, Vitaminer och Hälsa

Kolesterol, fett, kolhydrater & vitaminer

– vad är sant och vad är osant?

Lördagen 3 oktober 2009, kl 08.30–17.00, Åsö Gymnasium, Stockholm

Idag är **lågkolhydratkost** (LCHF) ett etablerat begrepp i Sverige. Kom och lyssna till några av landets främsta experter när de föreläser om kolesterol, mättade och omättade fetter, kolhydrater, vitaminer och beroende. Vilka är hälsovinster av LCHF? Finns det några faror? Och vad betyder **vitamin D** för hälsan? Vad säger vetenskapen och vad säger patienterna? Det reder vi ut på denna konferens den 3 oktober 2009.

Platsen är Åsö Gymnasiums Aula på Söder i Stockholm!

Program:

08.30–09.30	Registrering, bokbord, tidningsförsäljning...
09.30–09.40	Bo Zackrisson hälsar välkommen
09.40–10.30	“Vetenskapen om LCHF (lågkolhydrat/högfettskost)” Föreläsare: Andreas Eenfeldt (kostdoktor). ST-läkare i allmänmedicin, Karlstad..
10.35–11.20	“När sockerkedjorna kidnappar hjärnan - om sockerberoende” Föreläsare: Bitten Jonsson , beroendexpert, Hudiksvall.
11.30–12.20	“Hormonellt styrd viktminskning och effekterna på hälsan, bl.a. diabetes” Föreläsare: Sten-Sture Skaldeman , författare till flera böcker om viktminskning och hälsa.
12.20–13.20	Lunch!
13.20–14.10	“Industrilobbyismen inom kostvetenskapen – exemplet mättat fett” Föreläsare: Docent Ralf Sundberg , Malmö.
14.15–15.00	“D-vitamin – kan detta vitamin förebygga hjärtkärlsjukdom, diabetes och cancer?” Föreläsare: Mats Humble , läkare och psykiater, Stockholm.
15.00–15.40	Kaffepaus
15.40–16.30	“Hälsovinster av LCHF” Föreläsare: Annika Dahlqvist , allmänläkare, Njurunda.
16.30–17.00	Avslutande frågestund...



Andreas Eenfeldt



Bitten Jonsson



Sten-Sture Skaldeman



Ralf Sundberg



Annika Dahlqvist



Mats Humble

Tid: Lördagen 3 oktober 2009, kl. 08.30–17.00 **Plats:** Åsö Gymnasiums Aula, Söder, Stockholm, T-bana Medborgarplatsen eller Skanstull. **Anmälan:** Du anmäler dig genom att gå in på www.lchfskolan.se.

Avgift: medlemmar i föreningen SARA, **280 kr**, icke medlemmar, **330 kr** (lunch ingår ej i priset)

Du kan även betala avgiften direkt till föreningen **SARAs plusgirokonto: 429 39 38 - 9**. Ange namn och telefonnummer. Anmälan är bindande!

Har du frågor – kontakta Bo Zackrisson: Tel: 08-86 45 05, e-post: bo.zackrisson@telia.com. **Välkommen!**

Arrangörer:

2000-Talets Vetenskap, LCHF-skolan, Kolhydrater i Fokus och Optimal förlag

www.2000taletsvetenskap.nu • www.lchfskolan.se • www.kolhydrater.ifokus.se • www.optimalforlag.se