

Konferens om LCHF och Hälsa

Kolesterol, fett och kolhydrater

– vad är sant och vad är osant om LCHF?

Lördagen 24 januari 2009, kl 09.00–16.30, Östra Real, Stockholm

För bara tre år sedan var **lågkolhydratkost** nästan ett okänt begrepp i Sverige. Sedan dess har det hänt mycket. Kom och lyssna till några av landets främsta företrädare för denna kostinriktning. En hel dag om kolesterol, mättade och omättade fetter, kolhydrater, vetenskap och ovetenskap. Vilka är hälsovinster av LCHF? Finns det några faror? Vad säger vetenskapen och vad säger patienterna? Det ska vi reda ut på denna konferens den 24 januari 2009. Platsen är Östra Reals gymnasium, Stockholm!

Program:

- 09.00–10.00 Registrering, bokbord, m.m.
- 10.00–10.10 Bo Zackrisson hälsar välkommen
- 10.10–11.00 **“Mättat fett och kolesterol är hälsosamt!”**
Föreläsare: Docent Uffe Ravnskov, Lund.
- 11.10–12.00 **“Vetenskapen om LCHF (lågkolhydrat/högfettskost)”**
Föreläsare: Andreas “Kostdoktorn” Eenfeldt, ST-läkare i allmänmedicin, Karlstad.
- 12.00–13.00 **Lunch**
- 13.00–13.40 **“Diabetes och lågkolhydratkost – ett patientperspektiv”**
Föreläsare: Lars-Erik Litsfeldt, typ 2 diabetiker, författare till boken Fettskrämd.
- 13.45–14.30 **“Cellmembranet & Industrilobbyismen inom kostvetenskapen”**
Föreläsare: Docent Ralf Sundberg, Malmö.
- 14.30–15.00 **Kaffepaus**
- 15.00–15.40 **“Hälsovinster av LCHF”**
Föreläsare: Annika Dahlqvist, allmänläkare, Njurunda.
- 15.45–16.30 **Avslutande frågestund med panelen...**

OBS! NY LOKAL!
Lokalen ändrad från Alvik till Östra Real, Karlvägen 79, T-bana Karlaplan!



Uffe Ravnskov



Andreas Eenfeldt



Lars-Erik Litsfeldt



Annika Dahlqvist



Ralf Sundberg

Tid: Lördagen 24 januari 2009, kl. 09.00–16.30 **Plats:** Östra Reals gymnasium (ny lokal!), Karlavägen 79, Stockholm. Ca fem minuters gångväg från T-banestation Karlaplan.

Så här anmäler du dig

Skicka anmälan till Bo Zackrisson – bo.zackrisson@telia.com. Tel: 08 86 45 05

Avgift: 300 kr (lunch ingår ej i priset). Anmälan är bindande.

Välkommen!

Art: **2000-Talets Vetenskap** i samarbete med
www.2000taletsvetenskap.nu

Optimal förlag
www.optimalforlag.se