

24 NYHEDER

Redigerer af Michael Olsen

Torsdag 2. november 2010



Dagens FORBRUG & SUNDHED

Boligpriser

Kvm-priser i Danmark	Ændring sidst i går
Boliger til salg	77.426
ALLERØD	51
Nye går	23.578 KR.
Prisfald i går	37
Prissigninger i går	2
	9.586 KR.

Kilde: Boligact.dk går kl. 17

Benzinpriser

Kvm-priser i Danmark	Ændring sidst i går
Blyfri 95 (ubem.)	10,92
Blyfri 95 (bem.)	10,99
Diesel (ubem.)	9,55
Diesel (bem.)	9,76
	-5 ØRE

Kilde: benzinpriiser.dk, Statistisk årsrapport

AEGERSLÅSOM

GRØDDAG HELE UGEN: Kolleger går til angreb på læge, der vil tage

Af TØRBEN BÆGE

En ny bog om børns sundhedsmønstre skrevet af en læge, forårsager altså her før udgivelsen et voldsomt slagsmål mellem forende danske læger.

»Det ideelle er at indføre en helt kødfri kost - at leve 100% vegetarisk uden at indtage nogen former for kød, fjerkræ eller fisk.«

Hvis børnene holder sig til grøntsager alene, vil de have langt større chancer for at få et langt og godt liv,« siger Charlotte Bech.

Bogen og dens anbefaling far den kendte ernæringsprofessor Arne Astrup helt op i det rødefelt:

Kød giver en stor mættedstornemmelse, og derfor kan måltider med meget kød betyde, at barnet spiser mindre frugt og grønt, som for det første indeholder mange vigtige vitaminer og mineraler, og for det andet virker som naturlige antioxidanter.«

Børn har for svært ved at fordoje det mættede fedt i kød og fisk. Derfor bor det ting helt udelades af kosten, mener lægen Charlotte Bech, der allerede for sin bogudgivelse er kommet i modvind.

Mødelfoto: Lars Revens

»Vrøvl« og »farligt for børnene« er nogle af de ord og vens dinger, det fyger med i lægekrigen.

Læge Charlotte Bech op-

Vegetarer lever længere
Hvorfor går du så vidt, at også fisk skal være forbudt for børn?

Børn har for svært ved at fordoje det mættede fedt i kød og fisk. Derfor bor det ting helt udelades af kosten, mener lægen Charlotte Bech, der allerede for sin bogudgivelse er kommet i modvind.

Mødelfoto: Lars Revens

kommer nu, forældre til at forbyde kød og fisk på mid-dagsbordet. Ved kun at stille vegetarisk mad foran børnene vil forældrene sikre deres af-kom et liv uden den store risiko for hjertesygdom og kraft, mener hun.

FAKTA



GODT OG SUNDT FOR BØRN

- Bælgfrugter - bønner, ærter, linser
- Grøntsager
- Friske krydderurter
- Spiser
- Frugtmos
- Mælkeprodukter (fløde, yoghurt, feta, smørost, men ikke mælk).
- Komprodukter (kogte hele korn, fuldkornsprodukter, brød, madbandekager)
- Førogsner
- Nødder
- Smør (eller klært smør)
- Planteolie (rapsoliven)

Kilde: Charlotte Bech: Godt og sundt for børn. Lægens ABC for naturlige børn. Nyt Nordisk Forlag

den om ernæring - det er der desværre mange læger, der gør. Bogen leverer en lang række postulater, som totalt ignorerer almindeligt lærebogens stof inden for ernæringsvidenskaben,« siger Arne Astrup.

Farligt religion

»Det er farligt, når kostvejledning bliver til religion. Børn risikerer at komme i fare, hvis forældrene slavisk efterlever bogens råd. Problemet er, at danske forældre ikke kan sikre barnet tilstrækkeligt med bælgfrugter, linser osv., som erstattning for proteinerne i kød og fisk. Det handler både om tilgængelighed og viden hos danske voksne,« siger børne- og ungelæge Vibekke Manniche, forfatter til flere fagbøger om børn og kost.

Hvordan har du det med, at andre læger tager afstand fra dine uabefalinger?

»Det tager jeg roligt. Jeg læner mig op ad en lang række videnskabelige undersøgelser,« siger læge og forfatter Charlotte Bech, der udover at skrive bøger om sundhed driver en lægepraksis, hvor hun bl.a. tilbyder sine patienter behandling med akupunktur og naturlægemidler.

Detrene vrou

At børn ikke skulle have forøjelseskapacitet til at fordrage og optage fedt - som hævdes i bogen - er detrene vrou. Videnskabelige undersøgelser har klart påvist, at der ikke er nogen problemer med at forøjde og optage fedt, selv i store mængder.

Samtidig med at Charlotte Bech adviserer kød, anbefaler hun smør som et gavnligt fedtstof. Selvmodsigende, fordi smør jo netop indeholder meget store mængder mættet fedt.

Intet kød indeholder så meget mættet fedt som smør,« siger Arne Astrup, der også finder det betenklig, hvis børn ikke får fisk og dermed de livsvigtige n-3 fedtsyrer.

sundere og lever længere end vegetarer, der spiser fisk. Indtagelsen af fisk øger også kolesterolindholdet i blodet,« siger Charlotte Bech, der anbefaler, at disse ting indgår i børns daglige hovedmåltid:

Bælgfrugter, grøntsager, friske krydderurter, krydderier, spiser, frugtmos, mælkprodukter (dog ikke mælk), korprodukter, fløde, kerner, mandler, nødder, smør og planteolie.

Professor Arne Astrup understregter på hovedet over lægens anbefalinger - især at hun siger god for smør, samtidig med at hun afviser kød og fisk:

»Helt at fraråde børn at indtage kød, fjerkræ og fisk er bestemt ikke hensigtsmæssigt. Det er som vegetar van skeligt at få nok jern og protein i og i de rette mængder.



NYHEDER 25www.lobnudt.dk/webtv**Jernmanden: Hjernen er hans vigtigste våben**

Når Kim Greisen tager til Mexico for at vinde VM i 20-dobbeltsironman, er det ikke nok at være i super form. Hjernen bliver nemlig hans vigtigste våben. Hør hvorfor på løbnudt/webtv.



BØRNES MAD

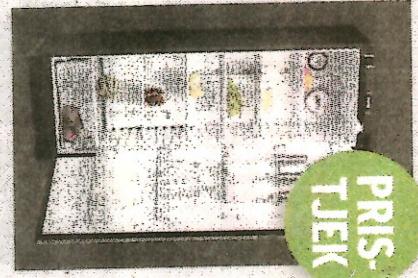
kød og fisk fra børn

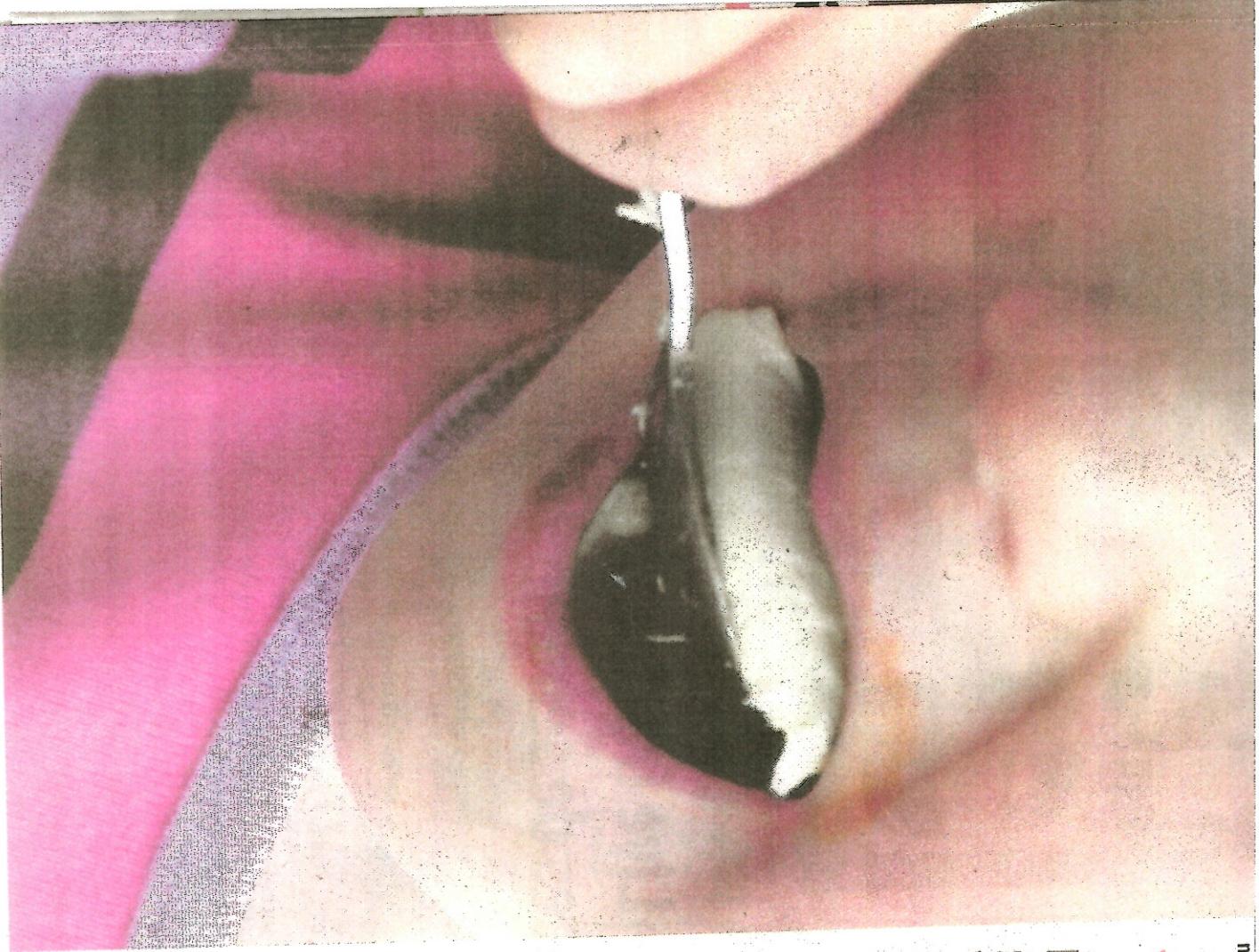
Læge Charlotte Bech vil have fisk

Ernaeringsprofessor Anne Astrup

**Electrolux
Køleskab**
Smart designet køleskab med vanddispenser i fronten.

WhiteAway.com 8.397,-
de3bedste 8.400,-
Hvidevarer-
banditten.dk 8.400,-
Hvide Priser 9.175,-
123Hvidevarer 9.189,-

PRIS-
TJEK



»Hvis børnene holder sig til grøntsager alene, vil de have langt større chancer for at få et langt og godt liv«
Læge og forfatter Charlotte Bech

»Forfatteren mangler tilsyneladende helt elementær viden om ernæring - det er der desværre mange læger, der gør«
Ernæringsprofessor Anne Astrup

Fyldt med farlige stresshormoner

Kød er ikke bare fyldt med mættet fedt. Det indeholder også ofte stresshormoner, som skader os - ikke mindst vores børn, hvis de fylder sig med kød.

Det hævder lægen Charlotte Bech i sin nye bog »Godt og sundt for børn«, der udkommer nu (Nyt Nordisk Forlag). Det er i tiden op til slagningen, at der i dyret dannes så mange stresshormoner, at det stader det kød, vi putter i munden, mener hun.

»Forskning har vist, at kød og fjerkræ indeholder mange stresshormoner. Dyrets hjer

te slår hurtigere, åndedrættet bliver anstrengt, og blodsuk-

keret stiger,« skriver lægen.

»Alle dyr er fuldstændig klar over, hvad der skal ske,

et godt stykke tid før det sker, uanset hvilke metoder man anvender. Det betyder, at dyret fyldes med fortvivle-

lse og desperation og udskiller mange forskellige stoffer som stresshormoner i hele organismen. Denne stressreaktion begynder allerede i af stalden og op i transportlastbilen og fortsætter under hele transporten og resten af forløbet.

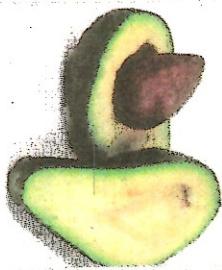
Når man spiser kød og fjerkræ, spiser man samtidig også de negative, kemiske stoffer,« siger lægen.

Husk de sunde fedtstoffer! Du skal have lidt fedt i form af olie, avocado eller nødder hver dag, for at kroppen kan forbrænde kalorier.

DAGENS SLANKETIP

I SAMARBEJDE MED
SLANKEDOKTOR

Slank



Vil du også tage dig?

Få hjælp til at smide de overflødige kilo med B.T.s slankeklub. Læs mere på www.bt.dk/slank