

A photograph of Donald Trump from the chest up, wearing a dark suit, white shirt, and red tie. He is giving a thumbs-up gesture with both hands. A large white circle is superimposed over his face, containing the text 'FAKTA ER NOGET VI FORHANDLER'.

**FAKTA ER NOGET
VI FORHANDLER**

HVORDAN KOST- OG FØDEVAREDEBATTEN ER
STYRET AF STÆRKE OVERBEVISNINGER

Den
personlige
overbevisnings tid

Paradigm shift





LOW CARB



Mette Hyldegård Frugt er ikke en del af lchf da der netop som i pointere er sukker i. Måske har i ret? Måske har i uret? Jeg er ikke i tvivl om at fructose øger blodsukkeret som dermed insulinen, modsat et stykke kød fx som der ikke indeholder sukker. Det kan ikke øge blodsukkeret på samme måde. En anden grund til frugt er no go på striks lchf er fordi når man spiser sukker, så øges sukkertrangen og pointen med lchf er at eliminere sukkertrangen så man ikke får lyst til at snakke hele tiden og imellem måltider. Før jeg blev lchf'er for over 2 år siden, da fik jeg "hul i maven" sultfølelse, når jeg fik et æble eller gulerødder eller sågar vandmelon. Jeg vidste ikke hvorfor men jeg blev SÅ sulten at min mave knurrede og så var jeg nødt til at spise mere. Flere kalorier. Hvis man har intentioner om at tabe sig på lchf er frugt no-go fordi sukker og fedtindtag er en dårlig kombi, men spiser man liberalt lchf er der intet i vejen for et æble i ny og næ.

Læge Gary Fettke No Fructose har en masse videnskabelige artikler om at fructose går direkte i leveren modsat hvidt sukker og derfor er værre end hvidt sukker. Jeg skal ikke kunne sige hvad sandheden er, udover jeg helt klart bliver sulten og lækkersulten af frugt, så derfor spiser jeg det meget sjældent. Bær derimod gør mig ikke sulten og det får jeg på min græske yoghurt engang imellem.

Mht Bullet proof coffee eller kokosolie/smør i kaffen kan jeg kun komme med positive erfaringer kontra mit forrige liv hvor jeg let kunne køre 4 stk toastbrød (det grove) ned med pålæg eller ost på og var sulten igen 2-3 timer senere.....Da jeg startede lchf byttede jeg brødet ud med kaffe med neutral kokosolie og piskefløde. Det holdte mig mæt 6 timer! Ingen cravings eller snacks eller andet og den sultfølelse man føler på lchf er helt anderledes end på high carb vestlige kostråd, hvor man ikke mærker den bidende sult eller får en rumlende mave der larmer. En anden besynderlig ting vi oplevede kort tid efter start på lchf var at vi ikke gik og pruttede hele tiden. Maven blev fuldstændig rolig og stabil hvilke var og er en rigtig rar følelse. Folk tror det er kål der får dem til at prutte, det tror jeg ikke længere, det er sukker og korn.

Jeg har aldrig hørt nogen sige der er stivelse i broccoli? Det er jo let at undersøge hvad en fødevarer indeholder inde på foodcomp.dk eller frida.fooddata.dk Broccoli er noget af det sundeste 😊 Noget andet

2016 kl. 14:39




Maria Fussing Jeg ændrede livsstil for lidt over to år siden (LCHF) og tabte 15 kg på lidt under et halvt år. Jeg var bestemt ikke lyk.. Men jeg var godt på vej hvis ikke jeg gjorde noget. Det med at skære ned på kulhydrater men stadig spise fedt (samt masser af grøn, selvfølgelig), fungerer bare for mig!! Hvis jeg stadig spiste begge i de mængder jeg gjorde før, tør jeg slet ikke tænke på hvordan jeg ville se ud idag.

Udover vægttabet (som jeg efter to år stadig vedligeholder), så er min energi i hverdagen og faktisk også mit immunforsvar blevet bemærkelsesværdigt bedre!!! Min mentalitet er i top, og jeg har aldrig haft det bedre i min krop og i mit sind som jeg har det nu.

[Synes godt om](#) · [Svar](#) · [Besked](#) ·  11 · 2. maj 2016 kl. 19:05



Morten Elsøe Hej Maria. Hvor er det dejligt at høre! Tillykke med de fantastiske resultater 😊

[Synes godt om](#) · [Svar](#) ·  1 · [Kommenteret af Morten Elsøe \[?\]](#) · 2. maj 2016 kl. 19:20



Kent Jens Fagerlund Carlson Ja! Os der der har prøvet det, og ved at det virker, vi er faktisk ret ligeglade med "forskere" der siger, at det ikke gør. Jeg selv fik det fantastisk og tabte hvad jeg skulle.

Min voksne søn startede for 10 måneder siden, og har tabt næsten 35 kg. Har mere energi og er langt gladere.

Behold I bare fedtforskrækkelsen, og kalorietælleri (selvom om altså hedder joule nu!). Og skriv bare tykke bøger. Vi er ligeglade - vi ved nemlig hvad der virker. Og at forskerne såmænd nok finder et nyt resultat imorgen, næste uge og om 2 år. 😊

[Synes godt om](#) · [Svar](#) · [Besked](#) ·  2 · 2. maj 2016 kl. 22:49



Ricki Jonas Der er jo ikke nogen der siger, at det ikke virker. Pointen er blot, at I måske havde fået et endnu hurtigere vægttab hvis I havde spist lidt flere kulhydrater. 😊

[Synes godt om](#) · [Svar](#) · [Besked](#) ·  2 · 3. maj 2016 kl. 07:22

GO VEGAN



COMPASSION



NONVIOLENCE



FOR THE
ANIMALS



FOR THE PLANET



FOR THE
PEOPLE

VEGANISME



Martin Ansvarlighed Lorenzen Er det noget du har kildehenvisninger på? Eller skal det direkte ind under konspiratoriske teorier? Er godt med på den basale logik, men man må ikke bruge udtrykket "åben øjnene" på internettet, med mindre man har kildehenvisninger.

Synes godt om · Svar · 51 · 21. april 2016 kl. 13:38

^ Skjul 26 svar



Linette Christensen Som han skriver, så prøv at undersøg det selv - Komælk er så vanvittig usundt for mennesker.

Synes godt om · Svar · 4 · 21. april 2016 kl. 13:53



Peter Nørgaard Selvfølgelig har han ikke det. Når folk udtrykker sig så skråsikkert og absolut som, "Mælk fra køer er usundt og du bør ikke drikke det", ja, så er det en temmelig god indikation på, at de har hovedet fuld af lort.

Synes godt om · Svar · 14 · 21. april 2016 kl. 14:03



Rune Nielsen Linette: Hvordan er du selv nået frem til den konklusion?

Synes godt om · Svar · 21. april 2016 kl. 14:23



Igor Kovacic Linette Christensen vi er jo alle opvokset med mælk og det er jo ikke fordi halvdelen af os er drattet døde om. Jeg savner kildehenvisninger fra dig og nej, cowspiracy er ikke en gyldig kilde.

Synes godt om · Svar · 6 · 21. april 2016 kl. 14:48



Anne Sofie Berg Ostradecki Nej men der er rigtig mange flere livsstilssygdomme. Blandt andet kræft, diabetes og folk med for meget kolesterol. Det er helt vildt usundt og ikke lavet til os.

Synes godt om · Svar · 2 · 21. april 2016 kl. 15:37



Steffen M. Rasmussen Her er en masse information om mælkeprodukter og sundhed (godt nok på engelsk), og så er det præsenteret på en måde så de fleste kan følge med 😊

<http://nutritionfacts.org/topics/dairy/>



dairy | Health Topics |
NutritionFacts.org

App Sto



[Redacted name] har delt Peter Falktofts video.



31. december 2017 kl. 02:20 · 🌐

Så er Naturli's hakket i butikkerne.

Hvis man ikke kan smage forskel, hvad skal man så bruge som undskyldning for ikke at vælge det?

Jeg vil gerne være med til at forurene vores miljø og ødelægge jorden endnu mere.

Jeg synes godt om kolesterol og højt blodtryk og vil hjertens gerne støtte medicinal industrien.

Jeg vil gerne blodprop, hjertekarsygdomme, cancer, diabetes og andre livstilsygdomme så hurtigt som muligt.

Jeg synes det er bedre at vi bruger halvdelen af alle de afgrøder vi dyrker til at fede slagtedyr op med, samtidig med ca. 30.000 børn hver dag dør af sult.

Jeg synes det er bedre at slå 58 milliarder dyr ihjel årligt. Fordi vi kan.

Giv det nu en chance i 2018. Det er altså ik så skide svært og ALLE vinder ved det.



NATURLIGHED



Christian Bitz



4. januar kl. 08:56 · 🌐

jeg er varm fortaler for, at vi spiser flere grøntsager, som har flere sundhedsgavnige gevinster for vores krop og planet. men jeg er ikke begejstret for erstatningsprodukter, som f.eks. den meget omtalte erstatning for hakket kød. eller for den sags skyld mandel- og havredrik. produkter som bl.a. indholder stabilisatorer og emulgatorer, for at få produkterne til at ligne og smage som noget de ikke er. jeg bryder mig ikke om det. så heller en go' bøf og et godt glas mælk - i mindre mængder naturligvis (så der er plads til alle grøntsagerne).

jeg hylder rene råvarer som er hvad de er, som ikke forsøger at ligne noget de ikke er og som ikke er tilsat alt muligt (og umuligt).

hvad mener du? del gerne denne post og lad os få en saglig debat om fordele og ulemper. hvad synes du om erstatningsprodukter og retter som har til hensigt at få vegetabiliske produkter til at ligne og smage som animalske?



Synes godt om



Kommenter



Del





Gitte Larsen Bare undgå fisk, det er det rene gift ... så jeg ville nok vælge øko grøntsager med flere øko grøntsager!

Synes godt om · Svar · 1 · 26. oktober kl. 09:57

^ Skjul 20 svar



Morten Svane Hvorfor er fisk det rene gift?

Synes godt om · Svar · 1 · 26. oktober kl. 13:51



Gitte Larsen Morten Svane - tungmetaller især og mikroplast mm. fra havene, og det gælder også Østersøen. Opdrættet er ikke bedre, de er fodret med GMO ...

Synes godt om · Svar · 26. oktober kl. 14:08



Morten Svane Gitte Larsen Har du noget lødigt videnskab til at bakke den påstand, at fisk skulle være rent gift, op med? 😊

Synes godt om · Svar · 1 · 26. oktober kl. 14:09



Gitte Larsen Morten Svane - man ved jo, at laks er den mest giftige fødevarer overhovedet, du kan google det selv og den der søger skal finde! Har ikke lige overskud til at være researcher for dig ... 😊 Der var en dokumentar den anden dag, men har glemt hvor desværre.

Synes godt om · Svar · 26. oktober kl. 14:11



Morten Svane Gitte Larsen Nu spørger jeg dig efter konkret evidens for din påstand. Nu to påstande: at fisk er det rene gift og laks den mest giftige fødevarer overhovedet. Det ser jeg meget gerne nogle lødige videnskabelige kilder på?

Det er ikke mine påstande og derfor heller ikke mig der skal løfte bevisbyrden og google. Og ja, man kan ganske rigtigt altid finde noget ved at google, men det er ikke det samme som det er sandt.

Synes godt om · Svar · 3 · 26. oktober kl. 14:13 · Redigeret



Gitte Larsen Søg selv!

Synes godt om · Svar · 26. oktober kl. 14:13



Morten Svane Gitte Larsen Igen, det er ikke mig der kommer med absurde påstande 😊

Synes godt om · Svar · 2 · 26. oktober kl. 14:13



Gitte Larsen Jeg skal sove nu nemlig 😊

Synes godt om · Svar · 26. oktober kl. 14:13



Morten Svane Øko-grøntsager er ekstremt giftige. Man ved jo at øko-asparges er den mest giftige fødevarer overhovedet



Instagram



Køb nu



6 Synes godt om

renr_dk Du får 5 Crunchy Cream proteinbar

📦 Køb proteinpulver og få 10 proteinbarer GRATIS



Er du all-in på træning i januar? og vil du gerne belønne din krop med kvalitets sportstilskud uden kunstig tilsætning?

Så giver vi dig lige nu 10 GRATIS proteinbarer oveni.

Læs mere:

➔ <https://goo.gl/F496XS>



MEDIERNE



Foto: iStock

Forskere fulgte folk, der drak light-sodavand i 10 år: Nu afsløres de skræmmende resultater

SUNDHED

Skrevet af Redaktionen | 21.04.17 | 12:15



27.08.16 / 15:09

SVIGTER

Kan være kræftfremkaldende: Det skal du vide om gift-stoffet i champignon



A black and white photograph capturing a group of cowboys on horseback, galloping along a railroad track. The cowboys are dressed in traditional Western attire, including wide-brimmed hats, long-sleeved shirts, and chaps. Many are holding revolvers aloft in their right hands, suggesting a celebratory or triumphant mood. The lead cowboy in the center foreground is riding a dark horse, looking back over his shoulder. The track recedes into the distance, flanked by a field of tall grass on the left and a flat, open landscape on the right. The overall scene conveys a sense of action and the rugged spirit of the American West.

DET VILDE VESTEN