

# Droginformation

## FAKTA OM KOKAIN

sid 3

## VIRENA ANDERSSON KÄND SOM "SPIDER" I GLADIATORERNA

sid 4-5

## FÖRETAG SOM ENGAGERAR SIG

sid 6

## BOKA EN FÖRELÄSNING

sid 7

## SMÅTT & GOTT

sid 8-9

## HÄLSOTREND BLAND UNGA

sid 10

## "LÄKARE FÖR FRAMTIDEN"

- kostens betydelse  
för hälsan

sid 12-13

## VÅRT SOMMARLÄGER

sid 14-15

## BLI MÅNADSGIVARE

- SKYDDA VÅRA  
UNGDOMAR FRÅN  
DROGER

sid 16



På sid 4-5 kan du läsa:

## Intervju med Virena "Spider" i Gladiatorerna!



droginformation.nu

Smakprov på vår föreläsning!



# Nu är vi redo - för ett nytt läsår 2015



**90** SVENSK  
KONTO INSAMLINGS  
KONTROLL

Tidningen Droginformation.nu ges ut av Riksorganisationen för ett Drogrfritt Sverige

**Ansvarig utgivare:** Åsa Graaf

**Redaktion:** info@droginformation.nu

**Layout:** elisabeth@graafreklam.se

**Internet:** www.droginformation.nu

**Adress:** Norra Allégatan 2,  
413 01 Göteborg

**Telefon:** 031-13 57 07

**Postgiro:** 90 11 20-6

**Tryck:** Trydells Tryckeri AB, Laholm

Prenumerationer tel. 031-13 57 07  
Medlemstidningen kommer ut med  
4 nummer/år. Du får fritt kopiera  
innehållet i tidning men glöm inte  
ange källa.

Hej alla fina!

Nu när vi står inför ett nytt läsår, kavlar vi upp ärmarna och gör oss redo att informera fler ungdomar om droger. Samtidigt inspirerar vi dem att leva hälsosamt och drogrfritt.



För att kunna hjälpa alla dessa ungdomar så är Ditt stöd nödvändigt!

Tack vare era generösa bidrag så kan vi utbilda tiotusentals ungdomar varje år. Vi kan sätta upp fantastiska läger och gratis skicka ut faktamaterial till skolor, föräldrar och ungdomar. Vi inspirerar dom att nå sina mål, leva drogrfritt och hälsosamt.

I detta nummer har vi tema Hälsa!

Vi har en intervju med David Stenholtz - läkare och ordförande i Läkare för Framtiden.

Vi har också träffat Virena - känd som Spider i Gladiatorerna m.m

Hoppas ni finner det intressant.

Jag vill också be er titta över om ni kan bli månadsgivare och stödja vår utbildningskampanj i skolorna. Samhället är hårdare, med mer kriminalitet och våld. Barn i 10 års åldern testar droger - vi vill verkligen nå fler.

Med vänliga hälsningar

*Åsa Graaf*  
Åsa Graaf, ordförande



## Kokainet förstör både regnskogar och människor

*Kokain framställs ur bladen från kokabusken. De länder i världen som producerar mest kokain är Bolivia, Peru, Ecuador och Colombia vilka alla ligger i Sydamerika. Från början så använde invånarna kokain genom att tugga bladen för att stilla hunger och ta bort trötthet. De gjorde också ett te av bladen och detta te räknas som narkotika i Sverige. 1860 så framställde en tysk kemist kokain ur cocabladd. Först användes kokain som bedövningsmedel vid operationer men det användes också som läkemedel vid depressioner, syfilis och turberekylos.*

### STORA SKADOR PÅ MILJÖN NÄR KOKAIN FRAMSTÄLLS

Vid Amazonfloden i djunglerna finns det många laboratorier där man producerar kokain. De gömmer sig i djunglerna med sina olagliga aktiviteter. Laboratorierna vaktas och kontrolleras av kriminella välorganiserade ligor. De blandar cocabladd med kemikalier som aceton, fotogen, saltsyra och svavelsyra för att få fram råkokain eller kokapasta. I denna procedur släpps det ut tonvis av kemikalier varje år - vilket förgiftar regnskogarna, djur och människor.

### VILKA EFFEKTER HAR KOKAIN NÄR MAN TAR DET?

Ett kokainrus kan göra att pulsen, blodtrycket och pulsen ökar och att personen andas snabbare och svettas mer. I början ger kokainet missbrukaren mest positiva upplevelser som ökad vällust, ökat självförtroende och ökad vakenhet. Kokain är en av de mest

beroendeframkallande drogerna som finns och det finns fall där folk blivit beroende första gången de testat.

### GER DET NÅGRA SKADOR?

De kroppsliga skadorna av kokain är halsinfektioner med konstant hosta, diarréer, hjärtinfarkt, hastiga dödsfall, kramper, avmagring, skador på näsans slemhinna och andningssvårigheter. Kokain kan också orsaka en överkänslighet i huden, vilket kan ge en fruktansvärd klåda. Denna klåda i kombination med hallucinationer om krälände maskar och insekter, på eller i huden, leder till att missbrukaren kliar eller skär sönder sig för att få bort de inbillade krypen. När en missbrukare använt kokain länge kan han få kraftig huvudvärk, sömnproblem, koncentrationssvårigheter, ångest och förföljelsemani. Många kan bli väldigt aggressiva och våldsamma. Abstinensbesvären som kommer efter en tids missbruk är kraftiga depressioner, ångest, utmattning

och trötthet, vilket missbrukaren löser genom att ta nya droger som alkohol, opiater eller piller. Efter en längre tids missbruk kan missbrukarna bli väldigt magra, ha rivmärken och skrapsår av försöken att ta bort inbillade kryp under huden.

### KAN MAN SE OM NÅGON ÄR PÅVERKAD AV KOKAIN?

En kokainpåverkad person kan ha stora pupiller, snabb andning, rinnande näsa och ett rastlöst uppförande. Missbrukaren verkar upprymd och manisk, talar osammanhängande och har svårt att koncentrera sig. De kan även ha synvillor, hallucinationer och förföljelsemanier. Efter intensiva missbruksperioder kan missbrukaren bli farlig för sin omgivning, dels genom våldsamerhet men även p.g.a bristande omdöme och vett.

**Den kriminella kokainmaffian är en stor organisation i Sydamerika, som äger militärstyrkor, flygplan, flygplatser, ubåtar och båtar.**

**De har enorma resurser för att kontrollera sin kokainhandel och de har ett stort inflytande på olika länders politik och ekonomi.**

# ”I SAY NO DRUGS” säger Virena Andersson – känd som Spider i Gladiatorerna

*I SAY NO DRUGS fick chansen att träffa Virena (Spider) på ett mysigt fik inne i centrala Göteborg. Där vi hade en riktigt trevlig och inspirerande pratstund!*

## **I SAY NO DRUGS: DET ÄR JU FANTASTISKT ATT DU ÄR MED I GLADIATORERNA! HUR ÄR DET?**

**VIRENA:** Hahaha, det är som ett vuxendagis! Så otroligt roligt att hänga med de andra! Alla ”gladiatorerna” är väldigt olika med sina egna härliga personligheter men en sak som alla har gemensamt är att vi är drivna och målinriktade som personer. Det är väldigt kul att vara med i detta gäng!

## **I SAY NO DRUGS: VAD FICK DIG ATT SÖKA TILL GLADIATORERNA OCH HUR BLEV DU UTTAGEN?**

**VIRENA:** Jag har alltid haft ett aktivt liv! Har sysslat med många olika sporter som t ex fotboll, klättring, simhopp, mountainbike, surfing och kitesurfing för att nämna några. Har testat nästan allt!

Sedan fick jag tyvärr en skada i min axel och var tvungen att rehabilitera den och det var då som jag började träna styrketräning. Det var kul och jag kände och såg snabbt en skillnad på min kropp.

Efter ett tag tappade jag lite av min motivation, jag kände ingen skillnad och då bestämde jag mig för att söka till Gladiatorerna. Jag sökte från början som utmanare, men TV 4 tyckte att jag skulle vara en Gladiator istället. Det var väldigt kul!



## **I SAY NO DRUGS: HUR ÄR DET ATT VARA SPIDER?**

**VIRENA:** Det är lite som teater, oerhört roligt och ju längre vi höll på desto mer galet blev det!

Det var TV som tyckte att Spider skulle passa mig, vilket det gör. Skorna som jag fick ha på mig, liknar de skor jag hade som ung och min entrélåt är från Marilyn Manson som jag lyssnade på mest under en period som ung. Det var perfekt och passade jättebra, som att bli tonåring igen!

## **I SAY NO DRUGS: VAD FICK DIG ATT STÖDJA ”I SAY NO DRUGS KAMPANJEN”?**

**VIRENA:** Jag har sett vad droger kan ställa till med - och det är inga roliga saker! Därför tycker jag att det förebyggande arbetet inom droger är så

viktigt. Jag älskar barn och de förtjänar ett drogfritt liv!

Tidigare så jobbade jag på ett utredningshem för missbrukare så jag vet endel. Även min resa till Brasilien fick mitt hjärta att slå extra mycket för barn och ungdomar- speciellt när det kommer till droger - då jag verkligen sett hur det kan gå. Så många barn där som använder droger, säljer droger - fruktansvärt!

## **I SAY NO DRUGS: DU HAR JU ETT EGET FÖRETAG SOM HETER WILD KITE LIFE. BERÄTTA OM DET!**

**VIRENA:** Jag hade varit i Brasilien och Sydafrika och klättrat i berg, cyklat och surfat. När jag kom hem så hade jag inget jobb och då bestämde jag mig för att starta ett företag! Vi arrangerar olika kurser, resor och utbild-

ningar och ni kan läsa mer på vår hemsida: wildkitelife.se om våra aktiviteter. Det är roligt och vi har många spännande projekt!

## **I SAY NO DRUGS: VARFÖR BLEV DET BRASILIEN?**

**VIRENA:** Jo, för det första så är Kitesurfingen superbra att göra där pga. de fantastiska passadvindarna som gör att det blåser varje dag. Sedan har jag träffat mitt livs kärlek som jag nu har varit tillsammans med i snart 8 år. Jag blev också kär i alla barnen som bor i byn där jag var - underbara ungar!

## **I SAY NO DRUGS: BERÄTTA MER OM BARNEN I BYN. VAD VAR DET MED DOM SOM DU KÄNDE SÅ MYCKET FÖR?**

**VIRENA:** Det är en mycket fattig by och barnen hamnar lätt i försäljning av droger. Jag och min man började små projekt där vi uppmanade barnen att inte börja med droger utan att istället gå i skolan. När dom gick i skolan fick dom komma till oss på eftermiddagen och lära sig kitesurfa helt gratis. Vi pratade och hängde mycket med alla barn och ungdomar i byn och fick dom att börja drömma om framtiden.

Många föräldrar brydde sig inte så mycket om sina barn och lät dom bara ränna runt. Vi gav dom tid och uppmärksamheten som barn behöver.

Vi spelade fotboll och käkade glass samtidigt som vi lärde dom att man får jobba och kämpa för det man får. På detta sätt lär dom sig att verkligen kunna stå på sina egna ben.

Jag träffade många barn som kom till mig och grät. De hade fastnat i träsket av att sälja

droger och vågade inte ta sig ut ur detta. Många är så fattiga och de blir mutade med snygga klockor, kläder och chansen att tjäna mycket pengar.

De var rädda. Det gav mig oerhört mycket att få hjälpa alla dessa barn och att få förebygga så att de inte hamnade i detta.

## **I SAY NO DRUGS: VAD KÄNNER DU ÄR VIKTIGAST MED ATT FÅ UT DROGINFORMATION TILL BARN OCH UNGDOMAR I SVERIGE?**

**VIRENA:** Att ge fakta om vad det är, vad som händer när man tar droger. Skrämsel funkar inte!

Det är viktigt att samtidigt inspirera och få barn att få prova på nya saker såsom olika aktiviteter. Att inspirera till att våga utforska nya möjligheter och vilja nå sina mål!

## **I SAY NO DRUGS: VAD ÄR VIKTIGT MED HÄLSA?**

**VIRENA:** Det finns så mycket olika trender som gör att folk blir förvirrade på vad som är bra för hälsan. Jag brukar uppmana folk att äta en välbalanserad kost såsom mycket grönsaker, rotfrukter, kyckling, kött och fisk. Inte så mycket socker och att träna.

Tänk inte så himla mycket på ditt utseende, utan mer på din kropps funktion. Det brukar man må bra utav.

## **I SAY NO DRUGS: VAD ÄR DIN HÄLSNING TILL ALLA BARN OCH UNGDOMAR?**

**VIRENA:** Att våga vara dig själv med allt som det innebär och med alla dina egna egenskaper. Du kan bli vad du vill och komma dit hän du vill, men man behöver kämpa för det!



**Favorit färg:** Rosa och turkos

**Ålder:** 34 år

**Stad:** Bor i Göteborg

**Familj:** Min man, min mamma och pappa och en bror

**Favorit mat:** Jag är en periodare - gillar olika saker i olika perioder. Jag älskar färggrann mat, kyckling och keso med massor av grönsaker som jag smaksätter själv

**Hemlighet:** Jag har 6 ringar i taket i min lägenhet som jag brukar klättra och öva med



# Företag med samhällsengagemang

**Vi tackar några av Göteborgs fadderföretag för I SAY NO DRUGS kampanjen.**

Ett starkare varumärke, stoltare medarbetare, nöjdare kunder och lönsamhet. Det är några av de positiva effekter som ert företag kan uppnå samtidigt som ni gör viktiga insatser för drogförebyggande arbete bland barn och ungdomar.

Vi har många fadderföretag över hela Sverige som genom handling visar att de stödjer arbetet att få ut droginformation till ungdomar och vår kommande generation. Här får ni träffa några unga företagare som med sin glöd gör en insats för ett bättre samhälle.



*"När jag gick i skolan fick jag höra deras föreläsning. Ett kort tag efter tog jag avstånd från ett dåligt kompisgäng och började satsa på min framtid istället. Idag är jag pappa och vill att min son ska få en trygg uppväxt. Jag är verkligen tacksam för att I SAY NO DRUGS finns och det arbete som de gör dagligen för våra ungdomar. Självl klart stödjer vi detta viktiga arbete och vi är en stolt månadsgivare."*

- Henrik, VD. Karlsson på fönstret AB

*"Vi vill stödja något lokalt för våra ungdomar här i Göteborg. Vi valde därför I SAY NO DRUGS eftersom konceptet är bra, ingen skrämsel – ge fakta istället. Det är kul som företag att kunna bidra till något som gör vår framtid bättre. Ungdomar är vår framtid!"*

Robert, VD. Fönsterputsbolaget



*"När jag gick i mellanstadiet kom en av era föreläsare och höll en föreläsning till barn och ungdomar i mitt område. Ännu idag kommer jag ihåg - i detalj föreläsningen och detta var för snart 20 år sedan. Det blev självklart för mig att leva ett drogfritt liv. Idag känns det oerhört givande att köra ett företag och veta att en del av vår vinst varje år går direkt till deras arbete."*

Gabriel, VD. Städpoolen i Gbg AB

Med över 400 000 barn och ungdomar som växer upp idag med föräldrar som missbrukat vill vi säkerställa att fler får droginformation i tidig ålder. Det är inte skrämsel som får en person att avhålla sig - det är kunskap.

Bli ett fadderföretag idag och hjälp oss att få ut mer droginformation till skolorna innan det är försent. Tillsammans gör vi skillnad!

## En ny hösttermin -ett nytt läsår!

**I SAY NO DRUGS är redo!**

**VAD BEHÖVER UNGDOMAR IDAG?**

- Kunskap
- Självförtroende
- Inspiration och hjälp med sina mål i livet

**ATT VARA UNGDOM 2015 ÄR INTE ALLTID LÄTT.**

Gruppträck, mobbing, våld och droger är tyvärr vardag i skolans värld. Får man ett A på ett prov kan man bli retad för att vara en plugghäst och får man ett E anses man trög. Det kan vara stressigt att växa upp i allt detta. Även som lärare och förälder är det inte alltid lätt att hinna med.

I vår **I SAY NO DRUGS** föreläsning inspireras elever till att vara sig själva, att gå för sina mål och leva ett drogfritt liv. Vi gör detta genom kunskap, verklighetstroga exempel, ett underhållande scenuppträdande och med ett språk som verkligen NÅR FRAM!

Vi har många ungdomar som tackar oss i skrift för att vi tog oss tiden att komma till deras skola.

Vi tackar er för att ni bjuder in oss och tar er tiden att göra det där lilla extra som alla unga behöver - UPPMÄRKSAMHET!

Nu är vi tillbaka och **I SAY NO DRUGS** teamet är redo för en ny hösttermin och ett nytt läsår - vi redo att komma även till er!

Vi rekommenderar att samtidigt boka en föreläsning för elevernas föräldrar så även de får hjälp!



**BOKA ERA FÖRELÄSNINGAR IDAG!**

Hälsningar, Julia Järnerud  
Informationschef

För mer information eller för att boka ring eller maila:  
Tel 031-135707 eller  
julia@droginformation.nu

Stort tack till alla annonsörer

Akea AB

Albinsson & Sjöberg AB

Bulten Sweden AB

Städpoolen i Gbg AB

Installationscertifiering i Sthlm AB Incert

Elite Hotel Ideon

Fjärdinglövsgården AB

Forshaga Hotell

Hotel Lorensberg

HSB Östra Östergötland

IBIS Styles Hotel, Göteborg Lerum

Tibnor AB

MegaEI i Stockholm AB

Mälardalens håltagning

RA Wallins Fastighetservice AB

Scandic Grand Hotel, Örebro

Sika Sverige AB

Sweco Structures AB

Fönsterputsbolaget, Göteborg

**TK TRAKTORDELAR**  
TKs Begagnade Traktordelar AB

**Karlsson Fönstret**  
Fönsterputs på hög nivå

## EN LITEN GRUPP MÄN STÅR FÖR DEN STÖRSTA DELEN AV ALL BROTTSLIGHET OCH NARKOTIKA-HANDEL I SVERIGE

Ungefär 12 000 personer är väldigt aktiva och består till 89 procent av män. De står för över hälften av alla brott, främst för narkotikabrott, stölder och trafikbrott.

En studie vid Sahlgrenska akademien, Göteborgs universitet, visar att en procent av befolkningen i Sverige står för 63 procent av alla våldsbrott. Riskfaktorerna för att hamna i denna grupp var främst att vara man, att ha en psykiatrisk diagnos, att ha blivit dömd för våldsbrott i tonåren och att ha blivit dömd för stöld.

Källa: forskning&framsteg

**1,1 MILJONER SVENSKAR DRABBAS ÅRLIGEN AV NÄRSTÅENDES DRICKANDE.**

källa: drugnews



## GODA NYHETER

Ungdomar dricker mindre och mindre och enligt den senaste rapporten från CAN så är det den lägsta nivån sedan 1971 - drogutvecklingen går åt rätt håll! Det är glädjande!

källa: Can



KOLLA IN VÅR HEMSIDA  
**www.droginformation.nu**  
med fakta om Kokain, Spice, Cannabis  
Alkohol m.m.

# DRUG INDUSTRY

## DROGHANDELN ÄR STÖRRE ÄN NÅGONSIN!

Droghandeln på darknet har aldrig varit så stor som den är nu - man har sett över 70 000 annonser gällande droger. Bara några klick bort och du kan få hemleverans av i princip vilken narkotika du vill. Alla trender visar åt fel håll - fler unga som testar och fler som dör.

Vad är Darknet?

Det är ett krypterat nätverk som avsiktligt hålls undgängt för omvärlden. Här kan information skickas och tas emot utan att den eller användarna kan spåras.

För att navigera darknet behövs en särskild programvara

Källa: fDN och Svenska narkotikapolisföreningen 3-2015

## FAST I TULLEN

I våras togs fem män från Marocko av den svenska tullen vid Skavsta flygplats. De hade svält hasch som de skulle smugla in i Sverige. Totalt hade de svält över 4.3 kilo hasch i 575 kapslar.

källa: tullverket och www.sn.se



**IS-KRIGARE HÖGA PÅ DROGER**

källa: www.dailymail.co.uk

# NATURLIGT GOTT!

Det blåser en hälsotrend i Sverige. Fler och fler unga vill ha ekologiskt och nyttigt, de tränar och många vill ha så naturlig mat som möjligt! Detta är lite av vad naturen har att erbjuda! Ett bra tips är att variera sig och äta blandat - dvs välja frukt, bär och grönsaker i olika färger.



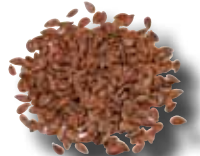
## MYNTA

Kan användas vid kramper i magen och gaser.



## INGEFÄRA

Stärker matsmältningen och immunförsvaret - den ökar cirkulationen i kroppen och hämmar inflammationer.



## LINFRÖN

Innehåller mycket fibrer och omega-3 olja.

## MANGO

En jättegod frukt som innehåller mycket a och c-vitamin.



## AVOKADO

Innehåller massor av e-vitamin och skyddar kroppen mot farlig UV-strålning samt har en läkande effekt på sår.



## BLÅBÄR

Är jättenyttiga och innehåller både c-vitamin och järn.

## CITRON

Stärker vårt immunförsvaret och är antiinflammatoriskt, har mycket c-vitamin och innehåller ämnen som hjälper kroppen att avgifta sig.



## BROCCILI

Är supernyttig med massor av mineraler och vitaminer - vissa säger att den innehåller ämnen som kan hämma tumörer.



## HAMPAFRÖN

Innehåller mycket protein och nyttiga fetter samt mineraler.

## CHOKLAD OCH AVOKADOMOUSSE

1 dl körsbär  
2 avokado  
1 msk agavesirap  
3 msk kakao - raw  
1 dl hasselnötsmjölk

Mixa detta i en skål med en stavmixer.  
Låt den stå i 30 minuter innan servering.  
Toppa sedan med körsbär och lite hackade hasselnötter.

## GODA RECEPT

### HALLON & VINBÄRSMOOTHIE

2 dl hallon  
2 dl vinbär  
1/2 dl mjölk, nötmjölk alt havremjölk  
Mixa allt i en blender och toppa med kokosflingor och färska hallon.



# SUNWARRIOR®



## Raw Vegan Protein Superfood



Distributör: Bättre Hälsa AB

# Bättre Hälsa

I NÄRINGENS TJÄNST SEDAN 1980

www.vitaminer.nu • 08-664 50 33

Över 300 utvalda kvalitetsprodukter på vår hemsida



### BIO GREENS

Korngräs, vetegräs, spirulina, Chlorella, Chlorella CGF, 6 mg astaxantin – inget mer.



### SUPER MAG

Tre sorters magnesium för maximalt upptag. Tas upp lika bra som vatten.



### COLLAGEN.plus

Tio effektiva ämnen för hud och leder. Med collagen, hyaluronsyra, Boswellia, MSM, m.m.



## Läkare för Framtiden

David Stenholtz

Vi träffade David Stenholtz som är ordförande i Läkare för Framtiden och cancerläkare.

David valde ett lunchställe och det blev "Matapoteket" på Södermalm som är en trevlig rawfood restaurang.

Läkare för Framtiden är en organisation med syftet att informera om kostens betydelse för hälsan. Föreningen växer och har uppmärksammat mycket i media den sista tiden. Intresset är stor för deras arbete.

Läkare för Framtiden arbetar med att få in ett nytt "tänk" kring maten och att sprida denna kunskap till befolkningen.

Idag bidrar ca 30 läkare, dietister, forskare och sjuksköterskor aktivt till organisationen.

I USA har systerorganisationen över 11 000 läkare som är medlemmar och som arbetar med samma koncept.

**DROGINFORMATION.NU:** Du är ju volontär och ordförande i föreningen Läkare för Framtiden, hur kommer det sig att du är så engagerad?

**DAVID:** Jag vill sprida kunskap om kostens betydelse för hälsan. Det började med att jag läste olika studier om att förebygga sjukdomar och om kostens läkande effekt - vilket var oerhört intressant. Sedan märkte jag att det är många människor som inte visste något om detta. Det finns alldeles för lite kunskap. Vi vet idag vad som är hälsosamt ätande. Alla expertpaneler säger samma sak - mer mat från växtriket, mindre från djurriket och mindre industriellt processad mat som socker och vitt mjöl. Vad många inte vet är kostens potential. Om vi bara gör tillräckligt stora ändringar i vår kost i hälsosam riktning så förebyggs inte bara sjukdom utan befintliga sjukdomar kan även gå tillbaka. Bäst är detta visat vid hjärtkärslsjukdom i ett flertal studier. Denna information vill vi att alla ska få ta del av för att kunna göra ett bra kostval.

**DROGINFORMATION.NU:** Hur arbetar ni?

**DAVID:** Vi sprider information och kunskap om kostens betydelse till befolkningen. Vi vill även påverka beslutsfattare och ge dom kunskap. Vi tycker t ex att man kan ha högre skatt på ohälsosam mat och lägre skatt på nyttigt mat. Idag är skräpmat billigare än den nyttiga maten - vilket är ogynnsamt både ur hälsosynpunkt men även ekonomiskt. Här kan politiker göra mycket.

Vi vill även påverka skolmaten och sjukhusmaten så att den blir mer hälsosam. Idag har ju t ex många skolor en helt köttfri dag i veckan.

**DROGINFORMATION.NU:** Vilket samband finns det då mellan kost och ohälsa?

**DAVID:** Det är egentligen ganska enkelt. Varje måltid påverkar oss i frisk eller sjuk riktning. Alla celler blir påverkade av vad vi stoppar i

oss. Viss mat är direkt skadlig - t ex så ökar risken för tjock- och ändtarmscancer ju mer rött kött och charkvaror vi äter.

**DROGINFORMATION.NU:** Finns det något samband mellan kost och droger?

**DAVID:** Det finns studier som visar att belöningssystemet i hjärnan kan stimuleras av ohälsosam mat på samma sätt som det påverkas av droger. Vidare vet vi att det lätt uppstår ett slags beroende för smaker som dominerar ohälsosam mat, dvs salt, socker och fett. Alltså om du äter mycket socker, vänjer sig din hjärna och smaksinne vid detta så att du behöver mer socker för att uppfatta sötna. Frukt smakar då inte lika sött. Prova att vara helt utan socker i 1-2 veckor så kommer du märka att frukt smakar sötare och sötare och att godis till slut inte längre är gott. Samma fenomen har setts i studier för salt och fett. Trots detta är man i forskarvärlden obenägen att prata om beroende och missbruk av mat, men det kommer säkert ändra sig med mer forskning.

**DROGINFORMATION.NU:** Vad anser du är bäst att äta?

**DAVID:** Gröna bladgrönsaker är väldigt nyttigt och innehåller mycket näringsämnen.

**DROGINFORMATION.NU:** Vad anser du är sämst att äta?

**DAVID:** På första plats sätter jag charkvaror som korv, skinka och kassler. Gräddglass kommer på god tvåa då det stort sett bara innehåller mättat fett, kolesterol och socker - ämnen som ökar risk för hjärtkärslsjukdom, övervikt, diabetes typ 2 och fler kroniska sjukdomar.

**DROGINFORMATION.NU:** Vad har du för tips till dom som vill äta bättre?

**DAVID:** Äta mer av grönsaker, baljväxter, fullkorn, frukt, bär och nötter och frön. Mer från växtriket generellt. Variera gärna så mycket som möjligt, gärna så mycket olika färger som möjligt. Färgerna i frukt och grönt skvallrar om att de innehåller olika näringsämnen som motverkar sjukdom på olika sätt. Dra ner på kött, dra ner på socker, vitt mjöl och vitt ris - men fullkorn är bra. Man kan börja försiktigt med några hälsosamma dagar i veckan men bäst är att äta riktigt hälsosamt under en period, t ex 3 veckor. Först då märker man hur bra man mår av att äta riktigt nyttigt vilket motiverar till att hålla sig på det spåret. Att börja med en hälsosam dag eller måltid i veckan avråder man ifrån. Då märker man ingen vinst och den där hälsosamma måltiden kommer inte vara



veckans höjdpunkt. Det är stor risk då att man snabbt återgår till ett ohälsosamt kostmönster.

**DROGINFORMATION.NU:** Vad har ni för mål?

**DAVID:** Vårt mål är att öka medvetenheten om kosten genom upplysning. Man kan jämföra detta med rökningen på 50 - talet. Då var det många som rökte och det fanns cigarettreklam. Men med restriktioner, höjda skatter, olika rökförbud och upplysning om de negativa konsekvenserna minskade rökningen drastiskt. Idag är det negativt att röka!

Vi hoppas att vår befolkning på sikt kommer vara lika medvetna om riskerna med ohälsosam mat som vi är om rökningens hälsorisker. Idag äter vi stora mängder kött, chark, socker och vitt mjöl och många av oss är helt ovetandes om riskerna med detta. Vi ser att det är nya trender på gång, sockerätandet minskar och folk äter mer frukt och grönt. Det är positivt men vi har en lång väg att gå.



### FAKTA RUTA OM DAVID

**Namn:** David Stenholtz  
**Ålder:** 39 år  
**Yrke:** Läkare - cancer specialist  
**Favoritmat:** Buffé - då man kan gå och plocka det man gillar  
**Favoritdryck:** Kokosvatten  
**Favoritgodis:** Torkad frukt  
**Favorit färg:** höstfärger - grönt  
**Favoritresemål:** Berlin  
**Favoritfilm:** Resan till Melonia

# Stor succé!

med fjärde 112 lägret!



## Våra 112 läger - är en stor succé

*Tjejer och killar från mellan och högstadiet kom förväntansfulla och de fick några intensiva men härliga dagar tillsammans. De fick lära sig massor av nyttiga saker.*

*Lägret ägde rum i ett vackert naturreservat där alla bodde tillsammans i mysiga stugor som ligger nära vattnet - det fanns också badbryggor och bastu.*

*Ungdomarna fick utbildning av professionella experter. Utbildningen varvades med olika fritidsaktiviteter som att klättra i berg, paddla kanot, åka motorbåt, simma, gå i skogen och skytte. På kvällarna eldade de vid stranden, sjöng och spelade musik och såg på film tillsammans. Gruppkänslan blev stark.*

*De fick lära sig att dra upp en kropp ur vattnet i en båt och använda nödraketer och sjövätt. Så vårt fjärde läger blev över förväntan!*



"MÅNGA GÅNGER HAR JAG SETT HUR UNGA SKADADS AV DROGER"  
"DENNA KUNSKAP KAN RÄDDA LIV - DET HANDLAR OM MINUTER"

Ungdomarna fick lära sig hur man gör hjärt och lugnräddning samt hur man använder en defibrillator för att få igång ett hjärta. En mycket uppskattat moment som Mariaana höll i - hon är ambulanssjuksköterska och specialist sjuksköterska.



## FÖRELÄSNING OM DROGER OCH UTANFÖRSKAP

Johnny höll en föreläsning som trollband ungdomarna - på ett varmt och fängslande sätt berättade han om hur det är att växa upp som ett barn till missbrukande föräldrar och hur han gled in på felpår och vägen tillbaka. "Jag tror på er, följ era mål och drömmar!"



## SLÄCKA BRÄNDER OCH HJÄLPA EN MÄNNISKA SOM BRINNER



De fick grundkunskap om bränder och hur man skyddar sig. Därefter fick de alla träna att släcka en eld med olika brandsläckare samt att de fick träna på en docka som brann - så om olyckan är framme vet de vad de skall göra.

"Många gör fel när det brinner - de lämnar dörrar öppna och får panik"

Först fick ungdomarna lära sig juridiken runt envarsrätten och nödvärn — här ställde ungdomarna många frågor och de tyckte verkligen att det var intressant. Därefter fick de följa med instruktör Calle - en expert inom självskydd med lång erfarenhet inom försvarsmakten och polisen. "Våldet ökar i samhället och unga behöver denna kunskap - särskilt tjejer då våldet ökar mot dom också!"





# Våra barn och ungdomar drabbas hårt av Droger

*Dagligen kan man läsa i media om olika drogrelaterade våldsbrott tom. dödsskjutningar. Unga människor som förlorat livet pga. farliga nätdroger är tyvärr nu en del av vår svenska verklighet.*

## VI VILL SKYDDA VÅRA BARN OCH UNGDOMAR FRÅN DROGER ENLIGT FN:S BARNKONVENTION

Vi är en ideell förening som i över tjugo år har arbetat med syftet att skydda barn och ungdomar från droger enligt FN:s barnkonvention Art 33, "Att skydda barn och ungdomar från narkotika och andra droger".

Genom drogföreläsningar, filmer samt omfattande information på internet, sociala medier, mässor och events levererar vi motiverande droginformation till tusentals barn och ungdomar varje år. Över 40 000 brev med lovord från barn, lärare och föräldrar visar att vi verkligen når fram.

### LÄS MER OM VÅR VERKSAMHET PÅ: [www.droginformation.nu](http://www.droginformation.nu)

För att kunna fortsätta vårt arbete behöver vi din hjälp. Vårt 90-konto, som vi haft i över 20 år, är din trygghet och säkerhet att ditt bidrag används till att hjälpa barn och ungdomar att välja bort drogerna.



**Jag vill stödja det drogförebyggande arbetet bland barn och ungdom**  
och ger därför mitt stöd via autogiro varje månad.



Mitt bidrag är:  300 kr  200 kr  100 kr  Annat belopp \_\_\_\_\_ kr

Personuppgifter	Uppgifter för autogiro
Förnamn .....	Bankens namn .....
Efternamn .....	Clearingnr (allt bankens adress) .....
Adress .....	Bankkonto/personkonto/PG-konto .....
Postnr .....	Personnr (krav från Bankgirocentralen) <input type="text"/>
Ort .....	
Telefon .....	Drogrött.nu får via Bankgirocentralen göra detta uttag från mitt bankkonto/personkonto den 28:e varje månad efter närmast följande bankdag. Du ser på kontobeskedet från din bank att allt fungerar som det ska. Du kan när du vill ändra eller stoppa ditt stöd genom att ringa Drogrött.nu eller din bank.
E-post .....	
Datum .....	Namnteckning .....
Plats .....	"Medgivande till betalning via Autogiro". Texten finns på baksidan.