



# Det är viktigt att Mjölkbönderna syns och hörs

Sveriges Mjölkbönders årsmöte hölls i år på restaurang- och konferensanläggningen Hasse på sjökanten i Jönköping. Vid mötet medverkade Fredrik Nyström, professor i internmedicin vid Linköpings universitet, Peter Borrning, före detta LRF-ordförande i Östergötland och Alexander Broch som driver företaget A1 Staff.

Dagen inleddes med Fredrik Nyström som under sin yrkesverksamma tid forskat en del kring kostens inverkan på vår hälsa. Han berättade om en del av de forskningar han gjort om hur kosten påverkar vikt, blodsocker och annat. Det är svårt att göra

forskning på kost eftersom man måste lita på att de som äter en viss kost håller sig till just den. Det är också dyrt. Fredrik är kontroversiell eftersom han inte alls köper dagens kostråd gällande vad vi ska äta. Han anser att det är rent skadligt att åka vasa-loppet och att träna hårt.

## KOSTRÅDEN

Fredrik anser att kostråden vad gäller fettintag är felaktiga och att vi med gott samvete kan äta fettranden på en fläskkotlett och att gräddde, vare sig det är genom fetthalten i konsumtionsmjölk eller i form av ren gräddde är nyttigt för oss. Ägg och fisk är också riktigt

bra mat. Kolhydrater i form av spannmål och socker ska vi undvika. Vi får i oss tillräckligt med energi via kött, fisk, ägg och mjölk. Om vi skulle äta "för" mycket protein så omvandlas det till energi i kroppen. Proteinet går på det sättet inte till spillo. Inuiterna lever ju på kött och C-vitamin får de i sig via att äta valars hud.

## RÖTT KÖTT

Rött kött är en naturlig del av vår kost och innehåller de flesta av de essentiella, alltså livsnödvändiga aminosyror vi behöver för att må bra och bygga muskler samt att vi kan tillgodogöra oss järnet i kött på ett bra sätt. Numera har 30 procent av alla kvinnor i fertil ålder järnbrist.

Fredrik dömer helt ut alla rapsprodukter i form av margarin, och liknande. Dessa ska vi helt undvika. "Våra kroppar är byggda av kött. När vi föds lever vi på mjölk, varför skulle den vara farlig?"

## MÅNGA BRA ARGUMENT

Exempel på nyttig mat enligt Fredrik är olivolja (mycket olivolja), nötter och mandlar, bönor och linser, men framför allt rött kött och mjölk. Det finns statistik på att rött kött ökar risken för cancer. I rött kött ingår även charkprodukter och en teori är att det är det processade röda köttet som ökar risken för cancer.

Föreläsningen med Fredrik Nyström var mycket uppskattad och de 18 exemplar av den

bok "Radikalt lagom" som han skrivit, gick åt som smör i solsken. Vi fick många bra argument till varför kött och mjölk är bra för oss.

## PÅVERKANSARBETE

Peter Borrning har tidigare varit LRF-ordförande i Östergötland och har därmed stor insyn i hur LRF fungerar. Han berättade om hur han ser på att bedriva påverkansarbete och vi hade mycket diskussion om allt från LRF:s arbete till hur vi påverkar politiker och hur vi ska få stopp på våra alltmer långtgående krav vad gäller kontroller, olika beräkningar och så vidare.

Frågan om hur vi får kooperationerna att sluta upp med sina alltmer långtgående krav på att vi ska dela vår data, klimatberäkningar och annat dök upp. Flera av deltagarna uttryckte också sitt missnöje med att EAT Lancet, Science Based Target, med fleras agendor accepteras av slakterier och mejerier.

## FÖRMEDLING AV ARBETSKRAFT

Under tiden Peter föreläste dök Alexander Broch upp. Han driver företaget A1 Staff som förmedlar arbetskraft i form av utländska F-skattare. Alexander informerade också om vikten av att den som har utländsk arbetskraft via bemanningsföretag, kollar upp så att de företag som tillhandahåller arbetskraften har F-skatt i Sverige. I annat fall kan den som lejer in arbetskraften bli skyldig att betala arbetarnas skatter och avgifter.

Alexander Broch fick under Peter Borrnings föreläsning höra om hur stora bekymmer vi ibland har med avdrag på EU-stöd, länsstyrelseanmärkningar, med mera. Alexander är utbildad jurist och hörde efter mötet av sig för att höra om det finns behov av advokat-tjänster för oss inom lantbruket. Svaret blev givetvis ett ja. Vi får se vart detta leder, om någon vill ha kontaktuppgifter till Alexander är det bara att höra av sig.

## ÅRSMÖTESFÖRHANDLINGARNA

Sist på dagen hölls sedvanliga årsmötesförhandlingar. Efter att verksamhetsberättelsen och resultat- och balansräkning hade godkänts var det dags för val till styrelsen, med mera. Efter lång och trogen tjänst i styrelsen avgick Petter Pettersson. Han kommer framöver att vara en resurs till styrelsen när det behövs.

Nyval gjordes till styrelsen och det blev Per Yngveson, han är 36 år och bedriver sin mjölkproduktion utanför Brösarp i Skåne.

## ÅRETS TRIGGER

Priset Årets trigger tilldelades Elisabeth Nilsson för den konkurrenskraftsutredning hon ledde. Vi värdesätter det hon gjorde väldigt mycket.

Styrelsen tackar alla medverkande medlemmar för ett bra årsmöte.

## Årets Trigger

Sveriges Mjölkbönder har utsett Elisabeth Nilsson till Årets Trigger 2026 med följande motivering:

"Elisabeth och hennes kollegor i konkurrenskraftsutredningen har på ett mycket förtjänstfullt sätt belyst de konkurrensackdelar svensk mjölkproduktion har vad gäller beteskrafter och övriga regler, viltskador och mycket annat. Elisabeth har också stått upp för utredningens slutsatser trots protester från djurskyddsorganisationer och andra. Sveriges Mjölkbönder uppskattar allt arbete Elisabeth gjort och är djupt tacksamma."

Claes Jonsson  
För Styrelsen Sveriges Mjölkbönder



Sveriges Mjölkbönder startades 2006 med syftet att öka lönsamheten och förbättra villkoren för svensk mjölkproduktion. Från och med juni 2019 ingår en prenumeration på Lantbrukets Affärer i medlemskapet och därmed lyfter tidningen de frågor som är relevanta för oss. På vår hemsida [www.sverigesmjolkbonder.se](http://www.sverigesmjolkbonder.se) finns all information om oss.

**ORDFÖRANDE**  
Claes Jonsson  
070-301 09 31  
bankebolet@gmail.com

**VICE ORDFÖRANDE**  
Ulrik Isleborn  
070-252 90 27  
isarydab@gmail.com

**SEKRETERIAT**  
Filippa Böckman Friberg  
040-40 86 82  
filippa@lime.nu