

Pål Jåbekk ny leder av fagrådet i Kostreform for bedre helse

Pål Jåbekk (f. 1982) fra Holmestrand overtar lederrollen i fagrådet til Foreningen Kostreform for bedre helse. Jåbekk er kjent for Fitnessbloggens lesere som mannen bak bloggen «[En kjøtteters bekjennelser](#)», og utga nylig boken «Helt naturlig mat og naturlig, og er utdannet fra Norges Idrettshøgskole med en mastergrad i idrettsvitenskap.

- Vi skal jobbe proaktivt og være med å sette dagsorden på saker som relateteres til sammenhengen mellom mat og helse, sier Jåbekk som ble valgt som leder på landsmøtet til Kostreform i Stavanger i helgen.

Med seg i fagrådet har Jåbekk blant annet legene Fedon Lindberg, Frode Lavik, Jan-Øyvind Lorgen og Erik Hexeberg, og ernæringsfysiologene Dag Viljen Poleszynski og Inge Lindseth.

Selv svært godt trente opplever ofte kostholdsrelaterte sykdommer og lidelser. Derfor er det viktig med en forening som Kostreform som setter søkelys på sykdommer og hormonelle ubalanser som kan korrigeres med et mer bevisst valg av hva man spiser.

Kostreform har medlemmer og fagpersoner med mange ulike arbeidsområder: Ren naturlig mat, redusere bruk av sukker og tilsetningsstoffer og skikkelige matvarer.

- Kostreform er først og fremst en politisk organisasjon som jobber aktivt med å tilby kunnskap, informasjon og perspektiver som mangler i debatten rundt helse og kosthold. Hensikten med et fagråd er å samle en gruppe mennesker med stor og variert fagkompetanse knyttet til ulike aspekter ved helse. Vi ønsker at denne kunnskapen skal brukes både til å påvirke politiske avgjørelser, informere organisasjoner og enkeltmennesker så de kan ta godt informerte valg, sier Pål Jåbekk til Fitnessbloggen.

Fagrådet velges av landsmøtet i Kostreform for bedre helse, og vil først og fremst jobbe opp mot myndighetene og andre viktige aktører innen helse slik at vi får et økt samarbeid, større og raskere spredning av viktig kunnskap, og stimulere til faglig diskusjon. Landsmøtet i år satte fokus på sammenhengen mellom kosthold og fordøyelse, og det var cirka 100 deltakere fra hele landet.

Alle som er opptatt av helse og kosthold spesielt, og som mener at det trengs flere perspektiver og nyanser til det som ellers blir presentert, bør støtte kostreform sitt arbeid, avslutter Jåbekk.