



Hälsa för Ohälsosamma: Ny Podcast

Den 26 december släppte Convinience Stores Sweden första avsnittet av poddserien Hälsa för Ohälsosamma, med David Eberhard som programledare. Läs mer och lyssna här!

Podcastavsnitt

Här hittar du de senaste avsnitten av podcasten Hälsa för Ohälsosamma. Du kan även söka på "hälsa för ohälsosamma" i din podcast-app på mobilen. Om du vill läsa mer om podcasten eller lyssna på en liten trailer är det bara att skrolla vidare.

Avsnitt 6: Konsten att njuta och konsten att spåka sig

(<https://poddtoppen.se/podcast/1447638217/halsa-for-ohalsosamma/6-konsten-att-njuta-och-konsten-att-spaka-sig>)

Avsnittet släpptes 2019-02-13

Martina Montelius är dramatiker, författare och kulturskribent. Hon ligger helst i sängen och äter choklad. Skådespelaren Rasmus Troedsson tycker att för mycket tränande har förstört en hel generation skådisar. De har blivit för snygga för att kunna spela bra teater.

Konditionsfanatikern och Vasaloppsåkaren Erik Wickström försöker förklara hur man kan finna njutning i att ständigt träna. Och varför mellanchefer med leasing-Audi är besatta av att lyckas med olika lopp.

- Länk till avsnitt 6 på iTunes (<https://itunes.apple.com/se/podcast/6-konsten-att-njuta-och-konsten-att-sp%C3%A4ka-sig/id1447638217?i=1000429806152&mt=2>)
- Länk till avsnitt 6 på Spotify (https://open.spotify.com/episode/4bXk8Xgl3FwWph4RdAtZXT?si=3_fRxz5DTUG6xcxTrzCITA)

Avsnitt 5: Höger eller vänster? (<https://poddtoppen.se/podcast/1447638217/halsa-for-ohalsosamma/5-hoger-eller-vanster>)

Avsnittet släpptes 2019-01-30

Var går egentligen de stora politiska skiljelinjerna? Vilka är de största hälsoutmaningarna: rökning, gårdsförsäljning, stillasittande eller politiskt ointresse för folkhälsa? Dagens Industris politiske redaktör PM Nilsson anser att politiker måste ta ett större ansvar för barn och ungas träning. Moderaten Johan Hultberg och socialdemokraten Mikael Dahlgvist diskuterar även monopolet för alkohol hos Systembolaget och huruvida det kommande rökförbudet på uteserveringar är rätt eller fel.

- Länk till avsnitt 5 på iTunes (<https://itunes.apple.com/se/podcast/5-h%C3%B6ger-eller-v%C3%A4nster/id1447638217?i=1000428798757&mt=2>)
- Länk till avsnitt 5 på Spotify (<https://open.spotify.com/episode/78HF3haACMRDskl64MY3w4>)

Avsnitt 4: Social ingenjörskonst, lobbyister och snuset

(<https://open.spotify.com/episode/4yLmQTQvBVAmKiTVqmM8sj>)

Avsnittet släpptes 2019-01-16

Psykatrikern och överläkaren David Eberhard möter Karolinska institutets folkhälsoprofessor Cecilia Magnusson som snusar trots egen forskning om snus.

Vänsterpartisten Karin Rågsjö som ogillar lobbyister och tycker att snuset tar för stor plats i debatten, samt hälsoentreprenören Marco Morner som anser att folkhälsopolitiken drivs av åsikter snarare än av vetenskap.

- Länk till avsnitt 4 på iTunes (<https://itunes.apple.com/se/podcast/h%C3%A4lsa-f%C3%B6r-oh%C3%A4lsosamma/id1447638217?mt=2>)
- Länk till avsnitt 4 på Spotify (<https://open.spotify.com/episode/4yLmQTQvBVAmKiTVqmM8sj>)

Avsnitt 3: Tillåta eller förbjuda - det är den stora frågan

(<https://open.spotify.com/episode/4xPTSR6B5sZSWWUnmQAqyw>)

Avsnittet släpptes 2019-01-09

Vad är egentligen farligast för hälsan? Röka, dricka eller vara alldeles för ensam? Professor Karl-Erik Lund, expert på tobaksfrågor menar att vi måste släppa loss alternativen till de farliga cigaretterna, snus och e-cigg, för att minska sjukdom och död. Marie Risbeck alkoholexpert på Folkhälsomyndigheten anser att Systembolaget är bästa sättet att rädda liv och folkhälsa. KD:s vice partiledare Jakob Smedfors tycker att vi borde lagstifta mot ensamhet, för ensamhet skapar sjukdom. Samtalet leds av psykiatrikern och överläkaren David Eberhard

- Länk till avsnitt 3 på iTunes (<https://itunes.apple.com/se/podcast/h%C3%A4lsa-f%C3%B6r-oh%C3%A4lsosamma/id1447638217?mt=2>)
- Länk till avsnitt 3 på Spotify (<https://open.spotify.com/show/2w7RbPWioDgWOVzaoKo7XI>)

Avsnitt 2: Hetsande hälsomyter

(<https://open.spotify.com/episode/2oRYAINVV9RxYAOmtrZGMh>)

Avsnittet släpptes 2019-01-02

Professor Agnes Wold, debattören och författaren Mattias Svensson och VD:n för Convenience Stores Sweden, Bengt Hedlund går igenom de vanligaste föreställningarna om fett, socker, kött, sprit och snus och menar att mycket är direkta missuppfattningar eller överdrivna tolkningar. Det finns en hälsohets som de anser lett till orimliga politiska beslut och en onödig oro hos många människor. Ett tröstande program för den som redan misslyckats med nyårslöftena.

- Länk till avsnitt 2 på iTunes (<https://itunes.apple.com/se/podcast/h%C3%A4lsa-f%C3%B6r-oh%C3%A4lsosamma/id1447638217?mt=2>)
- Länk till avsnitt 2 på Spotify (<https://open.spotify.com/show/2w7RbPWioDgWOVzaoKo7XI>)

Avsnitt 1: Ovanor, dåliga vanor eller bara feltänk**(<https://open.spotify.com/episode/0jFdtZTpaWnrzHcHngJnKj>)***Avsnittet släpptes 2018-12-26*

I podden Hälsa för ohälsosamma möter läkaren David Eberhard intressanta personer och pratar Folkhälsa. I första avsnittet hör ni 2018 års Biggest Loser VIP-vinnare Erik Hörstadius berätta om sin syn på traditionella hälsoråd och marathon och ni hör professorn och tidigare rektorn på KTH, Karin Larsén, avslöja att hon äter en påse chips om dagen. Johan Ingerö, Kristdemokraternas folkhälsoexpert vill att partiet ska göra det lättare att göra lite mindre fel.

- Länk till avsnitt 1 på iTunes (<https://itunes.apple.com/se/podcast/h%C3%A4lsa-f%C3%B6r-oh%C3%A4lsosamma/id1447638217?mt=2>)
- Länk till avsnitt 1 på Spotify (<https://open.spotify.com/show/2w7RbPWioDgWOVzaoKo7XI>)

Kan man äta en påse chips om dagen utan att bli tjock?

Syftet med serien är att lyfta fram perspektiv på folkhälsa som sällan kommer fram i den vanliga debatten, men som många går runt och funderar på. I podden möts kunniga experter för att ge svar på frågor de vanligtvis inte brukar få. Till exempel:

- Kan man äta en påse chips om dagen utan att bli tjock? Och är det i så fall farligt?
- Är det bättre att vara en aktiv motionär och vara överviktig, än att sitta still och vara smal?
- Ska jag röka e-cigarett eller snusa?
- Ska jag sluta med kött eller socker? Eller inget av dem?

Hälsa för ohälsosamma är inte en podd som förespråkar enkla lösningar eller har svaret på hur man borde göra. Utan det är en podd som debatterar de mest etablerade föreställningarna om vad som egentligen gagnar hälsan. En rad sanningar om fett, kött, socker, nikotin, tobak och alkohol blir om inte motbevisade så åtminstone ifrågasatta från olika håll.

Poddserien gör helt enkelt något så komplicerat som folkhälsa spännande. Och vad man själv än anser kommer man att bli provocerad, säger programledaren David Eberhard.

Jag håller inte alltid med dem jag bjuder in, men poängen är att få testa olika idéer. Jag tror att svensk folkhälsopolitik skulle må bra av lite mindre moralism och dogmer och lite mer acceptans för människors olikheter.

Om ni vill veta mer om programledaren, läkaren, psykiatrikern och författaren David Eberhard kan ni klicka er vidare här! (<https://sverigeradio.se/sida/avsnitt/1205708?programid=2071>)

Lyssna

Första avsnittet släpps på torsdag den 27 december. Då hittar ni Hälsa för Ohälsosamma där ni hittar era andra poddar, alltså i er podcast-app eller på Spotify. Redan nu kan ni dock tjuvlyssna lite på hur det kommer låta. Klicka bara på playknappen här nedanför eller följ länkarna till Spotify eller iTunes.

Länk till Hälsa för Ohälsosamma på iTunes.

(<https://itunes.apple.com/se/podcast/h%C3%A4lsa-f%C3%B6r-oh%C3%A4lsosamma/id1447638217?mt=2>)

Länk till Hälsa för Ohälsosamma på Spotify.

(<https://open.spotify.com/show/2w7RbPWioDgWOVzaoKo7XI>)

Convenience Stores Sweden står bakom podcasten och företräder en bransch som påverkas väldigt mycket av politiska beslut, menar VD Bengt Hedlund.

Våra medlemmar förenklar vardagen för sina kunder och säljer produkter som ger njutning som godis, tobak och spel. Det är produkter som politiker i folkhälsans namn vill reglera, förbjuda och beskatta. Därför tycker vi att det är viktigt att våga vrida och vända på begreppet folkhälsa och låta olika åsikter mötas.

Medverkande

Några av de Medverkande i programmet är kontroversielle tobaksprofessorn Karl-Erik Lund från Norska Folkhälsomyndigheten, omdebatterade professor Agnes Wold, Marie Risberg alkoholexpert på Folkhälsomyndigheten, Biggest Loser-VIP-vinnaren Erik Hörstadius, DN-kolumnist och författaren Mattias Svensson, Dagens Industrins politiske redaktör PM Nilsson, Johan Ingarö och Jakob Forssmed från KD. Vänsterpartiets Karin Rågsjö, Hälsoentreprenören Marco Morner, Moderata riksdagsledamoten Johan Hultberg, socialdemokraternas Mikael Dahlgvist, Idrottshögskolans tidigare rektor Karin Larsén med flera.