

Fodmap kokboken : 125 recept som får din mage i balans

av: Lucy Whigham

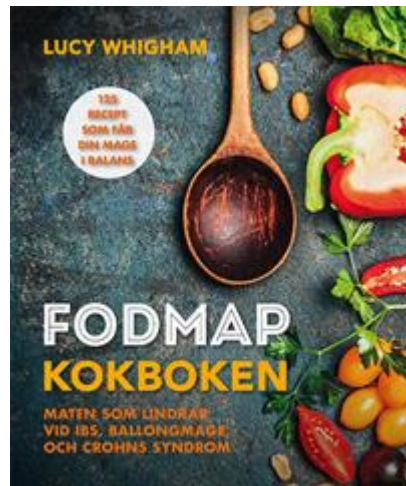
Antal sidor: 224

Förlag: Tukan Förlag

Utgiven: September, 2017

LADDA NER

LÄSA



Description:

Maten som lindrar vid IBS, ballongmage, celiaki och Crohns syndrom. Till skillnad från många dieter som är populära i dag så är FODMAP-kosten väl vetenskapligt underbyggd och rekommenderas bl.a. inom svensk sjukvård. Mathållning med låg FODMAP kan lindra allvarliga magbesvär och används både för att råda bot på problem med ballongmage och för att dämpa inflammation vid Crohns sjukdom. Inte minst personer med celiaki, magkatarr och IBS har hjälpts av att hålla sig till mat med låg FODMAP. I FODMAP kokboken förklaras pedagogiskt hur FODMAP fungerar och hur man komponerar sina måltider på bästa sätt. Här finns också ett 46 veckors program som kan bota en IBS-mage så att man sakta kan återgå till vanlig kost efter avslutad FODMAP-kur. Uttrycket FODMAP står för fermenterbara oligosackarider, disackarider, monosackarider och polyol. De finns i varor som innehåller mycket fruktos, som äpplen, mango, honung och vattenmelon, men även i mejerivaror och i lök och vitlök. Lucy Whigham har en master i näringslära från universitetet i Nottingham, Storbritannien. Hon är specialiserad på olika sjukdomar och problem rörande matsmältningen och är särskilt intresserad av IBS. Efter en påbyggnadsutbildning i FODMAP vid Kings College i London blev hon en av de första som applicerade FODMAP-dieten på sina patienter.