

# Lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS

---

**Författare:** Sofia Antonsson

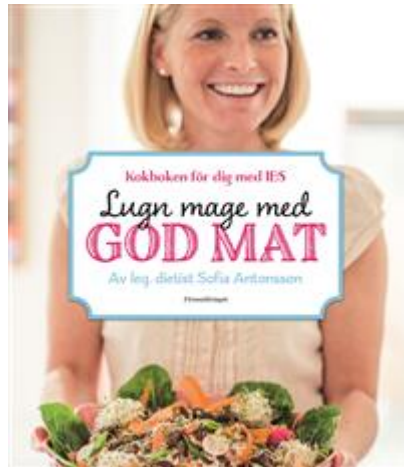
**Antal sidor:** 109

**Förlag:** Fitnessförlaget

**Utgiven:** December, 2016

**LADDA NER**

**LÄSA**



## Description:

Låt inte magen styra ditt liv! NY UTGÅVA AV TIDIGARE FAVORIT. IBS (Irritable Bowel Syndrome) eller ballongmage, är en diagnos som drabbar 15-20 % av befolkningen. Behandlingen vid IBS har tidigare endast inneburit generella råd, men nu finns en ny effektiv kostbehandling. Den nya tidens kost för att få en lugn mage heter FODMAP. FODMAP innebär att man utesluter vissa kolhydrater ur kosten med resultatet att symtomen minskar hos upp till 75 % av personer med IBS. Att följa FODMAP innebär att man lägger om sin kost, men framförallt att man lär sig undvika de födoämnen som retar tarmen samtidigt som man kan fortsätta att äta gott. Boken är till för alla som vill laga god mat med FODMAP. Samtliga recept är fria från lök, vitlök, gluten och laktos. Låt inte magen styra ditt liv, ge den i stället rätt förutsättningar med specialframtagna recept på t ex Fröknäcke, Scones, Kycklingbollar med citron & salvia, Tomatris med halloumi och godsaker som morotskaka och kokostoppar. Om författaren: Sofia Antonsson är legitimerad dietist och har själv IBS. Under de senaste åren har hon framgångsrikt behandlat tusentals personer med IBS med hjälp av FODMAP-kost. Resultaten är fantastiska, de flesta får en lugnare mage och därmed en högre livskvalitet.