

Profakta förlag
Götgatan 13 ö g
116 46 STOCKHOLM

Hellegren, Hannah
Må bra med diabetes

Häftepos 08108333

Lektor Anders Ringnér

Recension

Detta är en bok med kostråd till barn och ungdomar med diabetes samt (främst) deras föräldrar. Barndiabetes innebär nästan alltid omläggning av kosten - tack och lov inte lika sträng som förr. Genom att dosera insulin utifrån vad man äter och framför allt kombinera livsmedel smart, kan man äta det mesta - även tårta på födelsedagskalas som kan vara viktigt om man är nio år och inte vill sticka ut. Denna bok innehåller rikligt med handfasta goda råd. Den välbekanta röda tråden är tallriksmodellen, alltså en måltid med rätt balans av proteinrika livsmedel, kolhydratrika livsmedel och grönsaker. Det finns också kapitel om godis, snabbmat och sötningsmedel samt hur man kan tänka kring mat på friluftsdagar, vid infektioner och när man tränar - situationer då många får problem med svängande blodsocker. Fräsch layout, frestande illustrationer och lättläst text. Till skillnad från andra "handböcker" för diabetiker behandlar den bara kosten. Författarna är dietister inom barndiabetes.

Citat ur recension är tillåtet i enlighet med upphovsrättslagens regler.
Vid citat ska BTJ:s och lektörens namn samt BTJ-häftet anges.
Citatet får inte omfatta hela recensionen,
och det får inte heller ge en missvisande bild av recensionen.
Vid tveksamheter beträffande rätten att citera kontakta vänligen BTJ.

Vänliga hälsningar
BTJ