

Profakta förlag
Götgatan 13 ö g
116 46 STOCKHOLM

Må bra med glutenintolerans

Häftepos 09109280

Lektor Charlotte Berglund

Recension

Det här är ett informativt och snyggt, men enkelt utformat häfte om hur man kan hantera sin kost och sin vardag efter att som vuxen fått diagnosen glutenintolerans. Boken inleds med bakgrund, orsaker och diagnos och därefter beskrivs hur man kan planera och leva så bra och praktiskt som möjligt, t.ex. på jobbet, semester utomlands, på fest och restaurang. Svar på frågor som varför havre är så bra, vilka mjölsorter, gryner och flingor man kan äta och vad man inte kan äta presenteras pedagogiskt och överskådligt. Tallriksmodellen ges som exempel på bra proportioner och man får även kortfattade beskrivningar av näringsämnen, tips på bra fett, hur man får i sig tillräckligt med kostfibrer, B-vitaminer samt referenser till livsmedelsverkets kostråd. Receptdelen är förhållandevis liten men rymmer ändå matbröd, müsli och kaffebröd (ca 20 recept) och inleds med tips och råd för att lyckas med baket. Häftet är faktagranskat av leg. dietist Carina Trägårdh Lunneryd, leg. läkare Ann Österman och ordföranden i Celiakiföreningen i Stockholms län, Iréne Jonson.

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