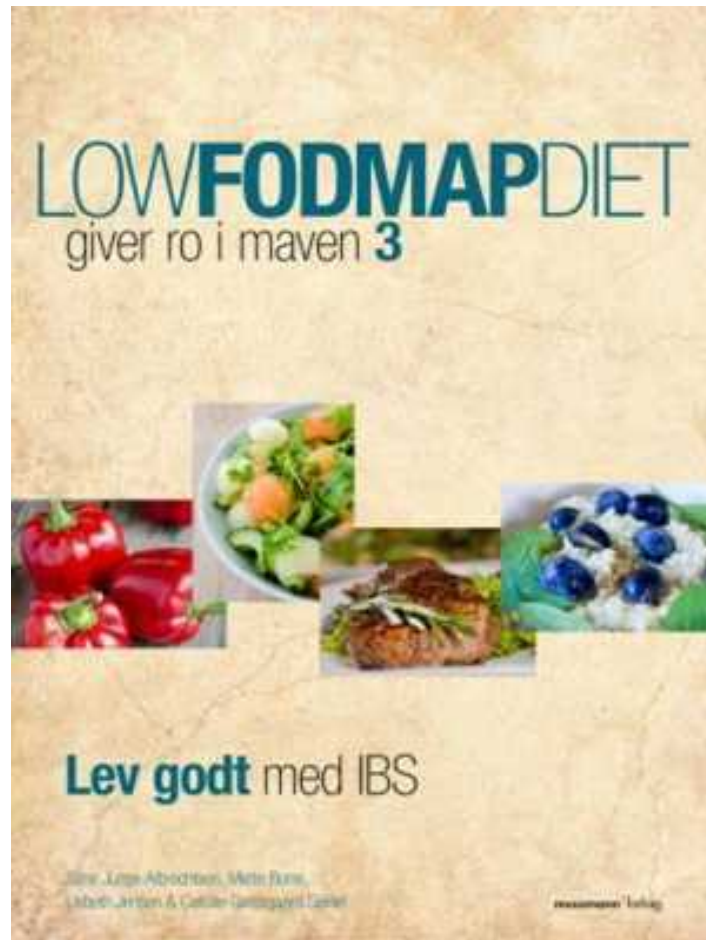


Low FODMAP diet 3 PDF

Stine Junge Albrechtsen



Dette er kun et uddrag fra bogen. Den fulde bog kan downloades fra nedenstående link.



Forfatter: Stine Junge Albrechtsen

ISBN-10: 9788793314092

Sprog: Dansk

Filstørrelse: 4021 KB

BESKRIVELSE

Low FODMAP diet går ud på at begrænse en gruppe af kulhydrater, de såkaldte FODMAPs (Fermentable Oligo-, Di-, Mono-saccharides And Polyoles), der ofte giver problemer, når man lider af irritabel tarm (irritable bowel syndrome eller IBS). Ved at følge Low FODMAP diet vil de fleste med IBS reducere oppustethed, have færre mavesmerter, mindre maverumlen og luftudvikling. Denne bog er nummer tre i rækken af de populære bøger Irritabel tarm – Low FODMAP diet – giver ro i maven. Low FODMAP diet følger man normalt i 4-6 uger, hvorefter fødevarer med et højt indhold af FODMAPs reintroduceres eller genindføres. Denne bog giver dig enkle og brugbare redskaber til, hvorledes man bedst følger diæten og efterfølgende reintroducerer de enkelte FODMAPs. Man kan herved danne sig et overblik over, hvilke fødevarer der tolereres, og i hvilke mængder. Bogen giver mange gode råd om livsstil og andre behandlingsformer ved IBS baseret på den nyeste forskning og forfattergruppens mangeårige erfaring og viden om behandling af IBS. Ved at følge de mange råd i bogen kan man selv bidrage til at opnå en bedre livskvalitet (self-care), selvom man har IBS. Low FODMAP diet henvender sig først og fremmest til personer med diagnosen irritabel tarm, men også pårørende og fagfolk, der vejleder patienter med diagnosen, kan med fordel anvende bogen. Alle forfatterne er uddannede kliniske diætister og har yderligere en tillægsuddannelse i low FODMAP diet fra King's College, London.

HVAD SIGER GOOGLE OM DENNE BOG?

Monash University har testet nye fødevarer og er kommet med den gode nyhed, at syltede løg kan indgå i en low FODMAP diæt. (Se nyheden fra Monash University her).

Having digestive troubles? Our FODMAP diet beginners guide gives you a dietitian's expert advice to fine tune your diet and alleviate digestive stress.

Se billigste Low FODMAP diet 3: Giver ro i maven. Lev godt med IBS., Paperback Laveste pris kr. 220,- blandt 12 butikker Se anmeldelser ☆ og sammenlign med ...

LOW FODMAP DIET 3

[Læs mere ...](#)