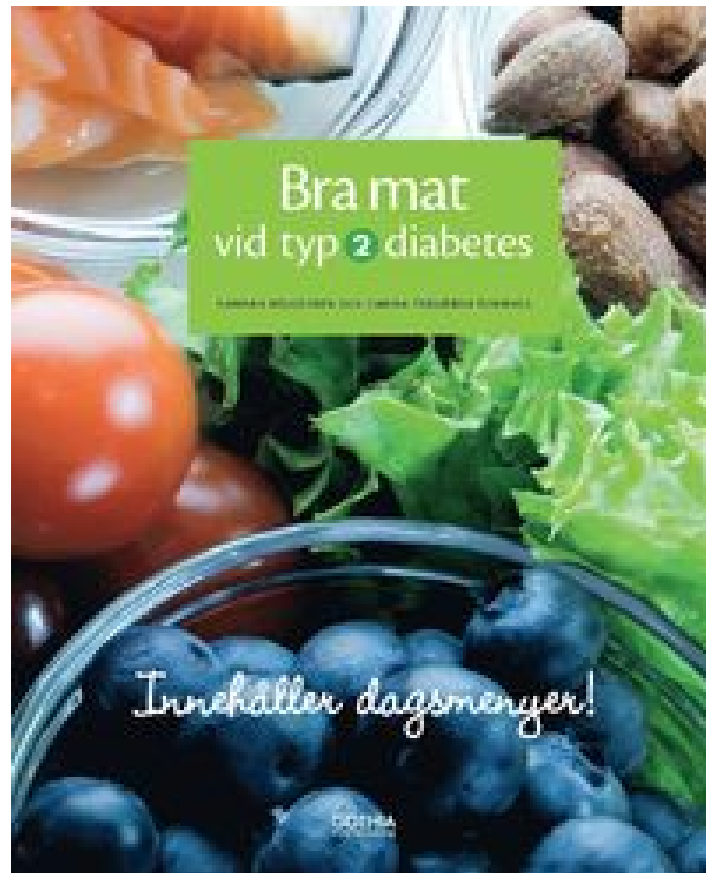


Bra mat vid typ 2 diabetes PDF

Hannah Hellegren, Carina Trägårdh Tornhill



Det här är bara ett utdrag ur Bra mat vid typ 2 diabetes bok. Du kan hitta hela boken genom att klicka på knappen nedan.



Författare: Hannah Hellegren, Carina Trägårdh Tornhill

ISBN-10: 9789188099471

Språk: Svenska

Filesize: 2088 KB

BESKRIVNING

I den här broschyren kan de som har typ 2-diabetes bli inspirerad till nya vanor med goda råd och tips om bra mat för en bra hälsa! Här finns lättillgänglig information om mat som är bra att äta när man har diabetes och hur olika näringsämnen påverkar blodsockret. Det finns även förslag på lättlagade recept och konkreta förändringar som kan hjälpa den som vill gå ner i vikt. I broschyrens mittuppslag finns två vardagsmenyer och en helgmeny. Där kan man i bilder se exempel på måltider att bli inspirerad av! Sagt om boken Boken är skriven av två dietister vid Skånes Universitetssjukhus och ger råd om lämplig mat till personer med diabetes typ 2. I en kort inledning beskrivs vad sjukdomen innebär och därefter följer exempel på lämplig mat för att sänka ett högt blodsocker och också hålla en jämn blodsockerhalt. Det som rekommenderas är långsamma kolhydrater som fullkornsbröd, bulgur och rotfrukter. Fukt anges som hälsosamt liksom fet fisk rik på Omega 3 dvs. lax, makrill och sill. Bakverk, läskedrycker och godis är naturligtvis inte lämpligt. Här finns ett flertal menyförslag, där man föreslår små portioner och att äta mellanmål exempelvis nötter för att minska hunger och sötsug. Innehållet är rikt illustrerat med färgfotografier. De råd som ges är inte kontroversiella, men välkända och skiljer sig inte nämnvärt från andra böcker i ämnet. Boken kan närmast vara lämplig som informationsskrift för patienter på en diabetesmottagning, men även till andra med diabetes. Denna upplaga är utökad med några nya recept och menyer. Lars Svensson, BTJ-häftet nr 7, 2016. Om författarna Författare är legitimerade dietisterna Hannah Hellegren och Carina Trägårdh Tornhill, Skånes universitetssjukhus SUS.

VAD SÄGER GOOGLE OMDEN HÄR BOKEN?

Testa din risk att drabbas av typ 2-diabetes + Hur ställs diagnosen? + Insulinets historia + Läs mer om diabetes + ... Bra mat vid diabetes behöver inte vara ...

Dagens rekommendationer för mat vid diabetes. Är det viktigt för diabetiker att undvika socker? Vilken kost är bäst för blodsockret?

Bra matvanor ökar möjligheterna till ett stabilt ... Vid kostrådgivning till personer med diabetes typ 2 är det totala energiinnehållet av ... Mat vid diabetes.

BRA MAT VID TYP 2 DIABETES

[Fortsätt läsa...](#)