



## ”Det gode helbred – spis sundt og forebyg kræft” – ny og anderledes kogebog fra Kræftens Bekæmpelse.

*Bogen er anmeldt af klinisk diætist,  
Margit Vesterlund*

I junglen af utallige kogebøger med mere eller mindre gode råd og selvbestaltede diæter er det skønt at sidde med bogen: ”Det gode helbred – spis sundt og forebyg kræft”. På en lettilgængelig og troværdig måde gennemgås først, hvilken viden, der i dag findes om kost og kræft - både set i forhold til forebyggelse og risiko. Der er ingen løftede pegefingre og ingen fanatisk frelsthed, alt kan indgå i en sund kost - ind i mellem! Denne tilgang ses også tydeligt i anden del af bogen, hvor kokken Jens Jepsen fra Kræftens Bekæmpelses egen kantine giver masser af inspiration til nye spændende opskrifter, flot illustreret med appetitvækkende billeder. Det nordiske islæt er tydeligt i valg af ingredienser. Der er endvidere mange gode forslag til kombinationsmuligheder retterne imellem. Jeg vil dog vælge en større mængde af

et mere magert mejeriprodukt end ½ dl. creme fraiche til dressing beregnet til 4 personer.

Det er dejligt, at de bedste råd om kost i forhold til forebyggelse af kræft er samlet og sat op, så de umiddelbart kan sammenholdes med de officielle kostråd. Sammenligningen viser tydeligt, at der ikke rådes til en særlig diæt, men en kost fuld af frugt og grønt og fuldkorn med opmærksomhed på mængden af (forarbejdet) rødt kød og alkohol.

I afsnittet om mejeriprodukter konkluderes, at der ikke er sammenhæng mellem indtag af disse og udvikling af kræft. Jeg er dog lidt skeptisk ved forfatterens efterfølgende kommentar om, at hvis man alligevel fravælger mejeriprodukter, så kræver det kun lidt omtanke at få sit calciumbehov dækket.

Jeg kan varmt anbefale bogen til alle, der gerne vil spise sundt og have inspiration til nye retter.

**Forfattere:**

Anne Tjønneland og  
Anja Olsen.

**Forlag:** Politikens forlag.

**Antal sider:** 199

**Pris:** Kr. 250,00



FaKD glæder sig til det fortsatte arbejde og til at være med til at udbrede kendskabet til Nøglehullet og hjælpe ikke mindst mænd med sundere madvalg, også på farten.

Læs mere på Nøglehullets hjemmeside, deltag i Forbrugerkonkurrencen og stem, prøv de mange fantastiske opskrifter udarbejdet af kok Claus Holm, se de 5 sjove videoer, hvor Claus Holm arbejder på at få mænd til at vælge sundt m.m.

