



Low FODMAP Diet 2 – basiskøkkenet

Efterfølgeren til bestselleren "Low FODMAP Diet – giver ro i maven"

Bogen er anmeldt af klinisk diætist,
Charlotte Humble Andersen,
charlotte.humble.andersen@regionh.dk

Så kom bog nummer 2 om low fodmap diet. Bogens formål er en praktisk tilgang til diæten, madplaner til både vægtøgning, vægttab og vægtvedligeholdelse samt endnu flere opskrifter. Målet med bogen er, at kendskabet udbredes til flere fagfolk, og at hjælpe endnu flere patienter med IBS i håndtering af diæten.

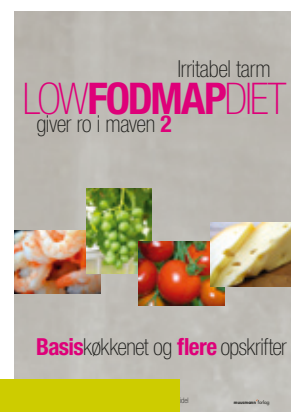
Bogen har ligesom lowfodmapdiet nummer 1 en kort introduktion til diæten og typer af kulhydrater, som diæten udelukker. Her er det værd at fremhæve, at bogen har et afsnit om, at diæten ikke er til cøliakipatienter, og om hvordan disse diæter adskiller sig. Det betyder, at der er fødevarer, som man godt kan spise på en lowfodmap diæt, men som ikke er egnet for cøliakipatienter. Altså er lowfodmap ikke ensbetydende med glutenfri.

Næste afsnit omhandler basiskøkkenet, hvor flere fødevarer, der kan anvendes på diæten, er illustreret ved billeder, hvilket er en stor hjælp for patienter, som skal følge diæten. Også afsnittet om varedeklarationer og fiberindholdet er fantastisk illustrativt. Varedeklarationerne er illustreret, så man kan

se, hvor der fx kan skjule sig ingredienser, der ikke er tilladt på diæten. Det næsten vigtigste afsnit i bogen omhandler, hvorfor diæten ikke virker i nogen tilfælde, og giver en forklaring og svar på spørgsmålet om, hvad der kan være årsagen.

Jeg har svært ved helt at forstå afsnittet om vægtøgning, tab og vedligeholdelse, da diæten er designet til at overholdes stramt i 6-8 uger, hvor især vægttab bør kunne ventes. Man har vurderet, at for at bevare vægten skal en kvinde have 8400 kJ og en mand 10500 KJ. Det er selvfølgelig afhængigt af alder og aktivitetsniveau. For vægttab er der lavet en plan på 6300 kJ for kvinder og 8400 kJ for mænd. For vægtøgning er der lavet en plan på 12000 kJ for kvinder og 13440 kJ for mænd, men det er igen afhængigt af alder og aktivitetsniveau. Det kan diskuteres, om så høje energitrin er nødvendigt for vægtøgning, da det formodes, at der er tale om en person med lav vægt som udgangspunkt. Opskrifterne er gode, men efter at have afprøvet en del af dem, må man konstatere, at det ikke er en billig fornøjelse at være på fodmapdiæten og spise varieret samtidig. Opskrifterne er delt op i syv kategorier, bl.a. forskellige salater, hovedretter som kødboller i tomatsovs, brød, boller, drikke og noget til den søde tand. Opskrifterne er letlæselige og nemme at lave, hvis man kan lide at lave

mad. Afhængig af hvordan man levede, før man startede på diæten, kan der være mange nye ingredienser, der skal købes, og man skal bruge længere tid på at lave mad. I min familie prøvede vi kyllingesalat, kødboller i tomatsovs, ovnbagt kartoffelmos med skinke, kartoffelrøsti og krydderkegler. Kartoffelmosen var et sikkert hit hos børnene, og kødbollerne var en god ny måde at lave kødboller på, som vi vil fortsætte med, men ellers ender vi nok tilbage i vores gamle vaner. Bogen er alt i alt en rigtig god bog til patienterne, som supplement til en diætetisk vejledning.



Forfattere:

Stine Junge Albrechtsen, Mette Borre, Lisbeth Jensen, Marianna Lundsteen Jacobsen og Cæcilie Gamsgaard Seidel

Sider: 319

Forlag: Muusmann Forlag, 2014

Pris: 299,95

Husk at du får 15pct. rabat ved køb direkte fra forlaget. Brug rabatkoden "Diætist".



FaKD deltog ved Nøglehuls Kick-off af kampagnen "Herrefed", uge 18-20.

Der var repræsentanter fra mange af partnerskabets samarbejdspartnere, og dagen bød på frokost med Fødevareminister Dan Jørgensen. Der blev talt om partnerskabets medlemmer og de mange forskellige indsatser, de alle bidrager med i forhold til at gøre Nøglehullets 4. Forbrugerkampagne: "Herrefed" succesfuld.

Under frokosten blev der minglet og udvekslet erfaringer. Der blev drøftet kommende indsatsområder og mulige samarbejder også blandt partnerskabets medlemmer internt.

Flere af parterne har FaKD allerede samarbejde med fx Metropul, Fuldkornspartnerskabet, Hjerteforeningen, Fødevarestyrelsen, DTU, Selskab for mænds sundhed, Arla Foods og Kost- og Ernæringsforbundet samt begyndende samarbejde med Reitan Convenience Denmark og Far's Køkkenskole - for blot at nævne nogle af de fremmødte.