

GO' FORDØJELSE

Sundhed kommer indefra



Sundhed kommer indefra

61.23

100 myter om fordøjelse og kost (2017)

Der findes et hav af påstande, gode husråd fra kloge koner, og vi har alle adgang til Google. Men hvad er sandt, og hvad er falsk? Skyldes ballonmave, at man har for få tarmbakterier? Og giver Low FODMAP-diæt ro i maven? Bliv både underholdt og klogere på kroppens input og output, når myterne aflives.

61.23

Giulia Enders:

Tarme med charme (2015)

Den unge tyske forskningsstjerne gjorde med ét slag den ellers udskældte og tabubelagte tarm verdensberømt, da hun i 2014 udgav bogen i sit hjemland. Morsomt og let formidlet og fuld af, for mange, ny viden om dette forunderlige organ, der næst efter hjernen har det største nervesystem. Vidste du det?



61.23

Fra ende til anden (2018)

Afføringsproblemer er et stort tabu og fyldt med både fysisk og mentalt ubehag. Alligevel er tusindvis af os danskere hver dag ramt af dem og ved måske ikke, hvordan vi skal behandle dem. En god håndbog til dig der døjer med afføringen.



61.23

Emeran Mayer:

Sund mave - klart sind (2017)

Det er først i de senere år, at videnskaben er begyndt at forstå sammenhængen og interaktionen mellem hjerne og tarm. Vi har sommerfugle i maven, når vi er forelskede, og vi kan have en knude i maven, når vi oplever noget ubehageligt. Men vores sindstilstand påvirker også vores tarmflora. Med simple ændringer af kost og livsstil kan vi ændre den ubalance og mindske risikoen for neurologiske sygdomme.

61.23

Gitte Høj Jørgensen:

Boost din fordøjelse på 21 dage (2015)

Spis mere grønt, skær ned på kaffen og sukkeret, undgå at overspise. Kostvejlederen giver en praktiske anbefalinger til, hvordan du skal spise for at få styr på fordøjelsen - og hvorfor. Bogen er overskuelig, let at gå til og giver lækre opskrifter til alle de 21 dages måltider.

61.23

Sunde tarme (2016)

Forfatterne, Justin og Erica Sonnenburg, er grundforskere i mikrobiologi. I denne bog beskriver de de nyeste resultater med henblik på at gøre deres viden praktisk anvendelig i dagligdagen. Teksttung og måske ikke decideret inspirerende rent visuelt, men let og forståeligt skrevet til dig, der vil videre mere.

61.23

Søs Wollesen:

Sund mave sådan! (2013)

"Hvad hjælper al rigdom i verden, hvis du ikke kan komme på toilettet...?" Få styr på, hvad du ikke bør spise, hvis du har tendens til forstoppelse, sure opstød, oppustethed eller er glutenintolerant. Få styr på mælkesyrebakterier, overgangsalder og seniorliv. Forfatteren er læge, zoneterapeut, akupunktør og psykoterapeut og skriver på magasinet Psykologi.

61.23

Sund med dine gode bakterier (2016)

Lægerne Jimmie Kert og Lisbeth Rose har lagt deres liv om. Deres økologiske køkkenhave i Provence er fyldt med masser af grøntsager, salatter og blomster, der gavner hinanden. Alle planter er valgt til at skabe en sammenhæng i haven og med fokus på blomster, der holder skadeinsekter væk og tiltrækker de gavnlige. Samme filosofi går igen i deres tilgang til kroppen. Med fermenteret kost, probiotiske produkter, motion og sund livsstil er også den i balance.



Du kan høre lydbøger på

@Reolen



61.23

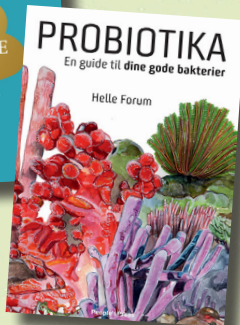
Den skjulte forstoppelse (2019)

Mere end en million danskere lider af maveproblemer i større eller mindre grad. Gennem en række casehistorier får du på en let og humoristisk måde indsigt i, hvordan fordøjelsen fungerer - og hvorfor det går galt, når modsatte er tilfældet. Bogen er blandt andre skrevet af Dennis Raahave, speciallæge i kirurgi og mave-tarm-sygdomme.

61.38

Helle Forum: Probiotika (2018)

Dine celler er i undertal i forhold til alle dine bakterier tilsammen. Probiotika handler om at styrke og være god mod alle de mange godgørende bakterier, du har i og på dig. Med denne bog får du et overblik over samarbejdet mellem dig og dine bakterier og gode grunde til, hvordan og hvorfor du skal passe godt på dem. Læs også "Probiotika & Præbiotika - Sådan holder du liv i tarmen og forstanden" (64.14), hvor du også får gode opskrifter på probiotisk kost.



56.9

Oluf Borbye Pedersen: Magtfulde mikrober (2019)

Forskning i bakterier er det nye sort, ikke kun i tarmen. Inden for de seneste år har man fundet ud af, at ballade med vores mikrober kan være medårsag til en lang række sygdomme, herunder Alzheimer, depression, tarmsygdomme, astma og diabetes. Meget tyder på, at mikroberne kan være et effektivt våben i bekæmpelsen af dårligdomme. Skrevet af en verdenskendt forskningspioner i samarbejde med videnskabsjournalisten Kristian Sjøgren.

61.54

Maria Borelius: Sundhedsrevolutionen (2018)

Der er mange holdninger til, hvordan man opnår en sund livsstil, hvilken kost der skal til, og hvad sundhed egentlig er. Tag med på denne rejse, hvor den 52-årige videnskabsjournalist Maria Borelius' krop og sind er nedslidt og ved at give op, indtil hun begynder en fire år lang rejse. Her op søger hun forskere helt fremme i den videnskabelige frontlinje, og hun finder frem til en ny livsstil, hvor hun forebygger anti-inflammation med mad, træning, yoga, solnedgange, nærvær og naturop-levelser. En videnskabelig pageturner.



Fra videnskab.dk

Hvad vi spiser, kan aflæses i vores tarmflora

Allerede i de første leveår danner vi en basis-tarmflora, der følger os resten af livet – medmindre vi laver store kostomlægninger.

Rigeligt med kostfibre, væske og gæret mad er alt sammen godt for din tarmflora.



61.541

Michael Mosley: Sund mad til kloge tarme (2018)

Kloge tarme? Jo, din tarm er nok mere intelligent, end du lige regner med. Den indeholder hjerne-celler, der styrer både din vægt, din sundhed og dit humør, og kender du spillereglerne, kan det revolutionere dit liv. Journalist, læge og forfatter Michael Mosley bruger sig selv som forsøgskanin og tester, hvordan både god og dårlig kost påvirker krop og sind. Masser af viden og 60 lækre opskrifter.

Du kan læse e-bøger på

@Reolen

61.541

Food pharmacy (2018)

Lækkert layoutet og morsom bog om et ellers ret alvorligt emne. "Food pharmacy" er en blog om tarmflora og antiinflammatorisk kost, med fokus på dæmpning af betændelse i kroppen, mere energi, stabilt blodsukker og andet godt. Masser af tips og tricks, info og opskrifter. Prøv fx Luke Skywalkers granola, kebnekaismoothie (med spinat og bladselleri) og pesto af gulerodstoppen. Mums!



64.14

GAPS kogebogen (2017)

GAPS-kuren er for dig med Gut and Psychology Syndrome, som ordet er en forkortelse for. Altså en fællesbetegnelse for diagnoser og symptomer med rod i tarmflora. Her får du en grundig introduktion til kuren og masser af indbydende opskrifter. Det er ikke fedtfattig vegetarmad, men rigtig hjemmelavet mad af gode råvarer.

Low FODMAP diet



"Low FODMAP diet er en eliminationsdiæt. Det betyder, at du konsekvent i 2-6 uger skal udelukke en række kulhydrater, som kaldes FODMAPs. Fjerner eller reducerer man FODMAPs i en kortere eller længere periode, får mere end to tredjedele af personer med IBS (irritable bowel syndrome) færre smerter, mindre oppustethed, mindre diarre og færre luftafgange. Diæten er et rigtig godt redskab til at få fokus på, hvilke fødevarer der giver symptomer, som fx oppustethed og mavesmerter."

Fra bogen "Toptrimmede tarme"

64.14

Toptrimmede tarme (2017)

Med udgangspunkt i Low FODMAP diet, hvor du i en periode skal undgå en bestemt type kulhydrater, som er svære at nedbryde. Kød er til gengæld ganske tilladt. Denne bog har fokus på alt det grønne, du gerne må spise, så vegetarer næsten også kan være med. Overskuelig, informativ og med indbydende opskrifter.



64.14

Sund mave (2015)

Selvom bogen er baseret på Low FODMAP diet, hvor du må give afkald på bestemte fødevarer, giver bogens opskrifter ikke indtryk af afsavn. Efter en grundig indføring i både IBS (irritable bowel syndrome), FODMAP, og hvad du må spise, får du masser af skønne opskrifter på måltider, brød og kager. Skrevet af kliniske diætister.

64.14

Juliane Lyngstad:

Glad mave med Low FODMAP (2015)

Kom godt i gang med din kostomlægning med denne håndbog for dig med sart mave. Her får du en to ugers madplan, indkøbsliste og mere end 80 opskrifter. Læs også forfatterens "Low FODMAP kogebogen - Godt for maven" (64.14), hvor de lækre opskrifter fortsætter.

64.14

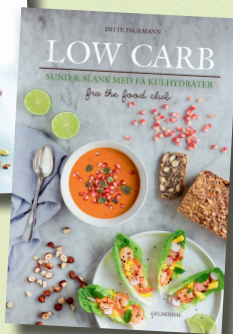
Tarme i topform (2016)

I din tarm bor omkring 100 billioner bakterier, og tarmens ve og vel påvirker både din krop, dit immunforsvar og dine tanker. Pas godt på dine tarmbakterier ved at spise rigtigt: helt almindelig mad knækker de bakterier, der modarbejder dig. Her får du tips til 60 skønne retter, der får din tarm i topform. Skrevet af professionelle kosteksperter.

64.14

Mad til glade tarme (2016)

Forfatterne bag den populære "Det helbredende køkken", ernæringsrådgiver og kok Søren Lange og videnskabsjournalist Mette Bender giver dig 42 grønne, lækre og tarmregulerende opskrifter på præbiotisk mad. Mad, der via tarmen gavner din performance, vægt, hjerne og sundhed.



64.14

Ditte Ingemann:

Low carb (2015)

Kvinden bag Danmarks smukkeste blog, The Food Club, er bachelor i ernæring og sundhed. Her giver hun dig sine bedste kaloriefattige opskrifter på alle dagens måltider. Start dagen med en sund crumble med jordbær, kokosrejer med avocadodip til frokost og baconburger med chilimayo til aften. Slut dagen af med en chokomousse eller hjemmelavede trøfler med havsalt. Velbekomme!

Antiinflammatorisk kost

Som navnet antyder er antiinflammatorisk kost mad, der mindsker inflammationen i din krop. Inflammationen opstår, når kroppen får mad, den ikke kan lide eller tåle.



61.38

Happy food (2018)

"Mad og lykke hænger sammen" lyder undertitlen fra denne dybt inspirerende bog om, hvordan kosten påvirker kroppen og dermed humøret. Masser af overraskende facts, artikler, interviews - og naturligvis opskrifter. Du får lynkursus i tarmbakterier, blodsukker, (anti)inflammation, stress, middelhavskost og meget mere. Bogen er skrevet af den prisbelønnede videnskabsjournalist Henrik Ennart og stjernekokken Niklas Ekstedt.

64.14

21 helbredende dage med antiinflammatorisk kost (2018)

Er du træt og udmattet, oppustet, er trist, har irriteret hud og mangler generelt bare overskud? Tag med på en rejse med læge Jerk W Langer og ernæringsterapeut Louise Bruun, hvor du på tre uger vender tilbage til livet med overskud, er glad, frisk, slank og stærk. Bogen er spækket med opskrifter på retter, der indeholder alt det, din krop har brug for. Læs også fortsættelsen "21 nye helbredende dage med antiinflammatorisk kost" (64.14).

64.14

Antiinflammatorisk kost: Sluk branden der hærger kroppen indefra (2015)

Hvad skal du spise for at undgå inflammationen? Denne bog giver dig et godt overblik over vigtige ingredienser, hvorfor de er sunde, hvor meget du skal spise af dem samt gode alternativer. Faktadelen leveres af Martin Kreutzer, specialist inden for præstationsfremmende ernæring, mens Anne Larsen, der i mange år har været sundhedsforkæmper, står for opskrifterne. Bogen er en del af serien "Muusmann sundhed".

64.14

Rigtig god fordøjelse (2016)

Let, enkelt og overskuelig indgang til dig, der vil være god mod dit tarmsystem. Videnskab omsat til letforståelige hverdagsråd, der er lette at gå til. Det er opskrifterne også, og du får sund og vel-smagende mad lavet af ofte få ingredienser.

64.1

Dale Pinnock:

The medicinal chef - sund hver dag (2015)

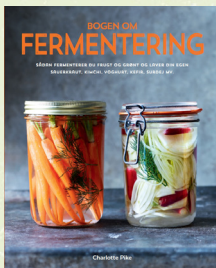
Sundheden spræller ud af siderne på denne kogebog skrevet af den engelske kok og ernæringseksperter Dale Pinnock kendt fra tv. Ved hver opskrift fremgår det, hvad retten er godt for, fx blodsukterniveau, forstoppelse, knogler eller for højt blodtryk, ligesom en stjerneingrediens bliver fremhævet og beskrevet.



Udarbejder: Bibliotekar Jesper Just Nielsen
Forsidedesign og illustration: Henriette Mørk
Udgiver: © BibMedia, Herlev 2020
Tryk: Nofoprint, Vallensbæk · Varenr.: 47112001

Fermentering

Fermentering eller gæring er i høj kurs i disse år, dels fordi konservering af fødevarer er en suveræn måde at mindske madspild, dels fordi de sundhedsmæssige effekter er fremragende. Fermenteret mad har bl.a. en god indvirkning på tarmfloraen og fordøjelsen.



64.13

Charlotte Pike:

Bogen om fermentering (2016)

Fermentering er et hit i disse år, fordi det slår to-tre fluer med ét smæk: Det er en fed måde at konservere mad og få bugt med alskens frugt og grønt. Og så højner gæringsprocessen både ernæringsværdien og smagsoplevelsen. I "Bogen om fermentering" får du både styr på grundteknikkerne og masser af opskrifter med fermenteret mad, både frugt og grønt, miso og surmælksprodukter.

64.13

Karin Bojs:

Syrn selv (2015)

Næsten alt kan konserveres på den ene eller den anden måde. Lav din egen kimchi, sylt majroer, gulerødder, chili, rødbeder og meget mere. Hak et hvidkål i strimler, massér det med salt og krydderier og sæt det på glas. Så har du din egen surkål, der er meget bedre end sit tyske rygte. Brug det som turbo i burgeren, i chili con carne eller hvor din mad mangler wellness. En god grundbog i fermentering og syltning.

64.13

Fermentering 2.0 - kondimenter (2019)

I "Fermentering 2.0" har Aarstidernes Søren Ejlersen og Ditte Ingemann fra bloggen The Food Club forenet kræfterne og følger op på deres første bog om fermentering. Denne gang om kondimenter, som er krydderier, saucer eller andet, der tilsættes retten for at booste smagen. Og så er bogen selvfølgelig bare lækker og inspirerende.



64.13

Johan Björkman:

Det nordiske spisekammer (2019)

Tørring, syring, fermentering, syltning, olie, eddike og salt. For chefkocken fra Michelin-restauranten Koka er konserveret mad et must, når gæsterne skal have den bedste madoplevelse. I denne bog videregiver han sine teknikker, tips og tricks, så du kan gøre ham kunsten efter.