

# Lugn mage med god mat



<b>Utgivningsdatum:</b>	2016-01-13
<b>Förlag:</b>	Medvetet ätande
<b>Författare:</b>	Sofia Antonsson
<b>ISBN:</b>	9789176114391

[Lugn mage med god mat.pdf](#)

[Lugn mage med god mat.epub](#)

Nu kan du som har IBS äntligen få en lugnare mage! Hela 15-20 % har IBS (Irritable Bowel Syndrome) eller ballongmage. Behandlingen vid IBS har tidigare endast inneburit generella råd, men nu finns en ny effektiv kostbehandling. Den nya tidens kost för att få en lugn mage heter FODMAP. FODMAP innebär att man utesluter vissa kolhydrater ur kosten med resultatet att symtomen minskar hos upp till 80 % av personer med IBS. Att följa FODMAP innebär att man lägger om sin kost, men framförallt att man lär sig undvika de födoämnen som retar tarmen samtidigt som man kan fortsätta att äta gott. Boken är till för alla som vill laga god mat med FODMAP. Samtliga recept är fria från lök, vitlök, gluten och laktos. Om författaren: Sofia Antonsson är legitimerad dietist och har själv IBS. Under de senaste åren har hon framgångsrikt behandlat tusentals personer med IBS med hjälp av FODMAP-kost. Resultaten är fantastiska, de flesta får en lugnare mage och därmed en högre livskvalitet. Läs mer på [www](http://www.ibsfri.se).

[ibsfri.se](http://ibsfri.se). Där kan du gå IBS-skola Online.

Med den nya, effektiva kostbehandlingen FODMAP kan du få en lugnare mage och högre livskvalitet - och ändå äta riktigt god mat. Den nya tidens kost för att få en lugn mage heter FODMAP, vilket innebär att man utesluter vissa kolhydrater ur kosten. – Författare till kokböckerna ”Lugn mage med god mat”, ”Mer lugn mage med god mat” och ”Lugn mage med gott bröd”. IBS eller ballongmage drabbar 15-20% av befolkningen.

Har du orolig mage eller lider av IBS men vill ändå äta vegetariskt.

Gensvaret har varit enormt. 08. Förlagsny och oläst. Kokboken för dig med IBS. Våldigt många har köpt

boken, och IBS (Irritable Bowel Syndrome) eller ballongmage, är en diagnos som drabbar 15-20 % av befolkningen.

se/mat--recept/ny-kokbok-lugn-mage-med-gron-mat/ Krånglig mage och vegetarian. Köp 'Mer lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS' bok nu. Nu kan du som har IBS äntligen få en lugnare mage. Innehåller 50 smarriga recept. Här följer fyra exempel från hennes bok 'Mer lugn mage med god mat' som ett förslag på en dagsmeny. LitteraturMagazinet – Sveriges nya litterära magasin är en redaktionell nättidskrift som hade premiär i januari 2012. Pris: 224 kr.

Sk Mer lugn mage med god mat : kokboken för dig med IBS - IBS eller ballongmage drabbar 15-20% av befolkningen. författare till boken Lugn mage med god mat.