

Celiaki - glutenintolerans

Lästips från sjukhusbiblioteket



Sjukhusbiblioteken i Värmland
2024

Om Celiaki

Celiaki : att inte tåla gluten

Red. Jenny Ryltenius

Boken vänder sig till den som nyligen har fått sin celiakidiagnos eller har någon i sin närhet som fått det. Skriften innehåller kortfattad fakta om sjukdomen och konkreta råd och tips. Man får även ta del av andras erfarenheter av att leva med celiaki. En genomgång av glutenfria mjölsorter och recept är samlade i slutet, liksom en förteckning över de ingredienser som kan skapa huvudbry för personer med glutenintolerans.

Celiaki och diabetes : att leva med dubbla diagnoser

Red. Cecilia Sassa Corin A

Av de unga med typ 1-diabetes är det cirka tio procent som även har celiaki, något som kräver en stor omställning. I den här skriften, som är skriven av projektgruppen Celiaki-diabetes, får de med dubbla diagnoser kunskap, praktiska råd, inspiration och recept för en bättre vardag. Skriften vänder sig även till föräldrar, anhöriga eller verkamma inom förskola/skola.

Doktors guide till gluten

Av Jonas Ludvigsson

Författaren, som är läkare och professor, ger här en pedagogisk introduktion till celiaki och andra glutenrelaterade sjukdomar samt om glutenfri kost. Boken vänder sig både till dem som redan har en diagnos och till dem som mer generellt funderar över sitt glutenintag.

Mat, myt, vetenskap

Av Frida Duell

Här får vi guidning av läkaren Frida Duell om en mängd påståenden och myter om mat. Bland annat vad gluten gör med tarmen. I boken varvas populärvetenskapliga fakta och recept.

Kok- och bakböcker

Adventsmys & glöggfest

Av Jenny Andersson

En bok med recept inför hela advents- & jultiden, allt det goda man kan önska inför alla advents- och glöggbjudningar. Ett fyrtiotal recept bl a pepparkaksrutor med choklad och apelsin, grönkålpaj med valnötter, cashewglass med mandel och fikoncrunch.

Baka gott utan gluten

Av Jessica Frej & Maria Blohm

Här finns recept på matbröd, mjuka kakor till kaffet och många goda småkakor. Jessica Frej och Maria Blohm har blandat fritt från sina tidigare böcker med de allra bästa recepten.

Bjud glutenfritt

Av Elisabeth Ekstrand Hemmingsson

Förrätter, huvudrätter, desserter och bröd. Boken innehåller även ett antal menyförslag.

Frukost hela dagen

Av Anna Axelsson

Hälsosam mat utan att vara dietmat. Recepten är eller kan enkelt bli laktos- och glutenfria. Exempel på recept är olika sorters bowls, mackor, söta bröd, lemoncurd, egengjort nötsmör, kaffedrinkar, lassi, veganska milkshakes och matcha-te.

Glutenfria kokboken : en grundkokbok med vardagsrätter, festmat och bakverk utan gluten

Av Elisabeth Ekstrand Hemmingsson

Denna nya upplaga innehåller cirka 25 nya recept, 140 stycken totalt om allt från bröd och pizza till langos och såser. Här presenteras information om celiaki, olika glutenfria basingredienser och majoriteten av recepten innehåller glutenfria mjölmixer. En tydlig och inspirerande baskokbok med enkla men trevliga fotografier.

Glutenfritt – gott och enkelt

Av Margareta Elding-Pontén

Bakbok med recept på flertal glutenfria matbröd, bullar, pizzor, pajer med mera.

Helt glutenfritt

Av Maria Blohm

Maria Blohm har tillsammans med Jessica Frej skrivit boken om helt glutenfritt. Den innehåller enkla recept och tekniker och ingredienserna är lätta att få tag på. De tipsar om: bröd, pasta, pizza, paj & piroger.

Hälsomat

Av Madelene Lennartsson

I denna bok får du familjevänliga recept för hela dagen – lättlagade måltider med naturliga, färgglada och antiinflammatoriska råvaror! Boken innehåller också övningar där du får verktyg för att lära känna din kropp och vad den mår bra av. Alla recept är naturligt fria från gluten, mjölk och vitt raffinerat socker.

Laga nytt : pasta, pizza, paj & pirog utan gluten

Av Maria Blohm

Bokens glutenfria recept innehåller inga mjölmixer utan bara sådant som majsmjöl, bovete, potatismjöl, ris mjöl och mandelmjöl. Här lär man sig göra pajskal, pizzabottnar och pastadeg. Utifrån ett antal grundrecept kan man sedan laga pasta bolognese, lax- och spenatpaj, calzone m.m.

Långjäst & lättbakat

Av Maria Blohm

En bok med enkla recept på både vanligt och glutenfritt bröd. Det är tips på matbröd, fika, pizza med mera.

Naturligt glutenfritt

Av Malin Båtmästar

Boken innehåller allt från bröd och bakverk till lyxig middagsmat. Utan färdiga mjölmixer och tillsatsämnen. En bok för dig som är trött på smaklös glutenfri mat.

Råsöt: Oemotståndliga växtbaserade desserter fria från gluten, soja och raffinerat socker

Av Viktoriia Rumiantseva

Njut av bakverk med gott samvete. Frossa i fudge, tryfflar, bars, pajer, tårter och cheesecakes skapade av ingredienser från naturens skafferi, fullproppade med smak.

Utan bestick: nyttiga recept för familjen: naturligt fria från gluten, mejeri & vitt socker

Av Jenny Andersson

Läcker vardagsmat utan gluten och mjölk : pajer, pasta, sallader, röror, smårätter, grytor. Bygg din burgare, baka en pizza, fyll din wrap, dippa, ät och njut!

För barn

Lotta och tarm-Ludde

Av Margareta Elding-Pontén En fackbok i sagoform.

Vi får lära känna Tarm-Ludde och hans familj som finns i tunntarmen hos Lotta som har celiaki. Boken är lättbegriplig och ger en förståelse för sjukdomen celiaki, hur den diagnostiseras och behandlas. Det finns även en ordlista med förklaringar för vuxna.

Tips på internet:

Vårdguiden 1177 om Celiaki

1177.se/Varmland/sjukdomar--besvar/allergier-och-overkanslighet/celiaki/celiaki/

Livsmedelsverkets information om celiaki

[Celiaki och spannmålsallergi \(livsmedelsverket.se\)](https://celiaki.levnadsmedelverket.se/)

Riktlinjer för nutritionsbehandling vid celiaki

gastro.barnlakarforeningen.se/vardprogram-2/

Nationellt vårdprogram för celiaki 2020

svenskastroenterologi.se/wpcontent/uploads/2022/09/nationellt_vardprogram_for_celiaki_2020.pdf

SCUF Svenska Celiakiungdomsförbundet

scuf.se/

Svenska celiakiförbundet

celiaki.se/

Denna broschyr med lästips innehåller ett urval av allt som finns att läsa inom detta ämne. Det är Sjukhusbiblioteken i Värmland som gjort broschyren och böckerna finns att låna hos oss. Det vi tipsar om kan även finnas som ljudböcker och e-böcker.

Symbolen "Överkorsade axet" på framsidan kommer från Svenska Celiakiförbundet, www.celiaki.se. Den används som märkning för produkter med acceptabla nivåer av gluten.

Välkommen till Sjukhusbiblioteken i Värmland

Karlstad

010-831 51 44

sjukhusbiblioteket.karlstad@regionvarmland.se

Arvika

010-831 20 76

sjukhusbiblioteket.arvika@regionvarmland.se

Torsby

010-834 74 05

sjukhusbiblioteket.torsby@regionvarmland.se

www.regionvarmland.se/sjukhusbibliotek