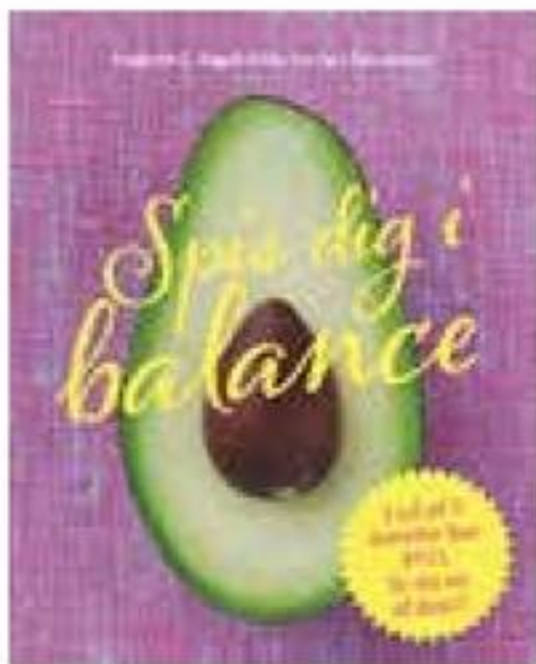


# anmeldelser



## Spis dig i balance

Af Majbritt L. Engell  
og Ida Lysdahl Fahrenholtz  
168 sider  
Gads Forlag, 2012  
Vejl. pris: 249 kr.

'Spis dig i balance' er den nyeste bog af Majbritt L. Engell, der sidste år udkom med bogen 'Graviditetskogebogen'. I denne nye bog har hun Ida L. Fahrenholtz som medforfatter. De har begge en professionsbachelor i Ernæring og Sundhed og er kollegaer som kostvejledere. Bogen henvender sig til de 1 ud af 5 kvinder, der lider af den hormonforstyrrende tilstand, PCO - polycystisk ovariesyndrom. Bogen introducerer PCO-venlig kost, hvor insulinudskillelsen skal nedsættes, kalorierne skal reduceres. Kosten skal bestå af en tredje del fra hver energikilde: Kulhydrat, protein og fedt. Således er der en væsentlig ændring fra den kostpyramide, som mange af os tidligere har haft kendskab til, hvor kulhydrater var i centrum. Via den rette sammensatte kost kan kvinder få rettet op på nogle af de problemer, PCO kan give så som: Uren hud, træthed, hovedpine, vægtstigning, trang til søde sager, uregelmæssige menstruationer og ikke mindst barnløshed.

Bogen giver indledningsvis en introduk-

tion til, hvad PCO er, hvorefter kostens betydning herfor omtales. Bogen er god til løbende at påpege de ting man GERNE må, frem for de ting man IKKE må. Ligeledes kommer den med forslag til, hvordan gamle dårlige vaner kan erstattes med alternativer. Der er forslag til, hvilke retter man i det internationale køkken kan spise fx i det japanske, hvor edamamebønner, sticks og rispapiruller med skaldyr og fjerkræ er at foretrække, frem for klassiske sushi ruller med alt for mange kulhydrater fra risene. Så det burde fortsat være muligt at tage på restaurant.

Bogen har et generelt fokus på, hvordan man lever med sin PCO og får et normalt liv - med børn hvis det er det, man ønsker. Vigtigheden af at formidle til sin omgangskreds, hvordan man lever efter PCO-principperne er prioriteret ved, at der er lavet et "PCO-venligt kørekort" man kan udlevere til sine venner, hvorved de hurtigt kan få overblik over, hvad man kan spise.

Fra side 62 og bogen ud er der opskrifter. De er inddelt efter morgen, frokost, middag, bagværk og kager. Og ja, der findes PCO-venlige kager og de smager tilmed virkelig godt!

Bogen bruger mange produkter, der kan være vanskelig at købe i almindelige butikker og helsekostbutikker, men som kun kan købes online via forfatterens egen hjemmeside.

Bogen er ikke direkte jordemoderfaglig, men absolut relevant for de kvinder, der kæmper med barnløshed, hvor PCO eller for høj insulinproduktion kan være årsag hertil.

Anmelder Fie Hjørnet,  
jordemoder



## To streger og tusind tanker. Dagbog om at blive mor for første gang

Af Sarah Engell  
Nautilus Forlag 2011  
337 sider  
Vejl. pris 199,95 kr.

Så kom den endelig, bogen 'To streger og tusind tanker' - en dagbog af forfatteren Sarah Engell, fra hun opdager, at hun er gravid og til hun sammen med sin kæreste forlader barselgangen med deres nyfødte søn i armene. Jeg havde på forhånd en vis skepsis ift. bogen, da jeg forestillede mig, den enten ville fremstille det at være gravid som en dans på roser eller være fyldt med de værste ammestuehistorier. Men jeg må tilstå, at denne skepsis blev gjort til skamme. Bogen giver et personligt og dybdegående indblik i, hvordan Sarah oplever graviditeten, de fysiske og psykiske ændringer hendes krop udsættes for, den spirende fornemmelse af liv og de tanker hun gør sig omkring den kommende rolle som mor og forældre. Samtidig sættes der fokus på parforholdet, hvordan det gradvist ændrer sig gennem graviditeten. Både hvad angår den psykiske og fysiske kontakt, samt hvilke frustrationer, der kan opstå, når man ikke har de samme behov, og derudover frygten for at glide fra hinanden når først barnet er kommet til verden, og tiden til at pleje parforholdet bliver mindre. Jeg synes, bogen giver et meget realistisk billede af de omvæltninger, som både kvinden og manden gennemgår under en graviditet. Det faktum at den er skrevet i dagbogsform, hvor de tanker, oplevelser og til tider frustrationer, der kan opstå, når man venter sit første barn, er skrevet på netop det tidspunkt, hvor de havde betydning, gør bogen