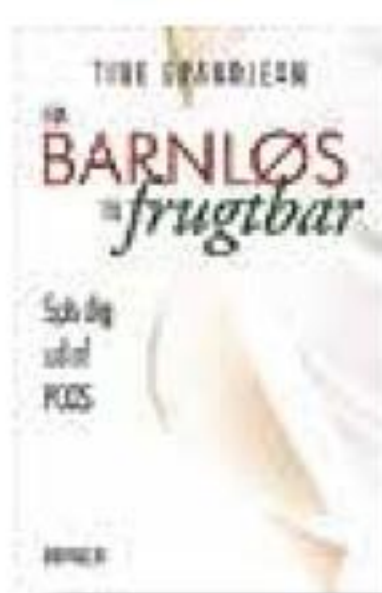


anmeldelse



Fra barnløs til frugtbar - spis dig ud af PCOS

Af Tine Grandjean

123 sider, 179,95 kr. (vejl.)

Borgens Forlag

■ PCOS (polycystisk ovariesyndrom) er den mest udbredte årsag til barnløshed og skyldes en ubalance i hormonsystemet. Ifølge forfatteren, som er ernæringsterapeut, lider 20-30 procent af danske kvinder af syndromet. Tine Grandjean argumenterer for, at det gennem kosten er muligt at regulere hormonbalancen, så frugtbarheden øges markant. Hun peger på en undersøgelse, hvor 95 procent af en gruppe kvinder uden ægløsning blev gravide efter nogle måneders diæt.

Bogen er meget hurtigt læst, når man ellers accepterer, at man ikke helt forstår den komplicerede teori bag diæten, og blot stoler på, at forfatteren er kompetent og velbegrunder det.

Tine Grandjean starter med en motiverende indledning om evidensen bag diæten. Herefter følger en række afsnit om kroppens fysiologi, om cellernes funktion, tarmens bakterier og ubalancer, fordøjelsen og hormonerne med gode råd til, hvordan man opnår bedring af disse. Det giver anledning til forvirring, da man er i tvivl om, hvorvidt man selv skal frasortere de elementer i diæten, som man ikke synes at have symptomer på, eller om man bare skal tage den fulde diætpakke. Det medfører desuden en flygtig følelse af, at det bliver for kompliceret.

Herefter følger et afsnit om stress og dens indflydelse på hormonbalancen. Tine Grandjean gennemgår desuden alle de hormoner, som har indflydelse på frugtbarheden, og man må væbne sig med tålmodighed, før man endelig får nøglen til graviditet.

Efterfølgende får man to lange afsnit om, hvad polycystisk ovariesyndrom er, og hvorfor man får det. Disse afsnit er hjulpet på vej af en lang række caseeksempler fra forfatterens virke som ernæringsterapeut. Gennemgangen er god, grundig og pædagogisk. Hun

underbygger argumentationen for diæten effektivitet.

Først nu omdanner Tine Grandjean sine argumenter til praksis og kommer med bud på, hvad man kan spise til dagens måltider. Disse virker overskuelige, og det lyder absolut lækkert. Herefter følger en stram 14 dages kostplan, som ikke er til den travle husmoder. Forfatteren foreslår dog selv, at man blot vælger at lade sig inspirere af kostplanen og skaber sin egen personlige plan afhængig af ens hverdag.

Dernæst kommer et kapitel, hvor Tine Grandjean gennemgår kosttilskud og 'no-go's' med inspiration fra 'Foresight'. I dette afsnit anbefales en lang række kosttilskud til både manden og kvinden, og afsnittet afsluttes med en komplet plan over daglige kosttilskud.

Bogen indeholder desuden en opskriftsamling. Opskrifterne er nemme og kan bruges som udgangspunkt til egen kostplan.

Anmelder Stina Kruse Skov,
jordemoderstuderende

Traumatisk fødsel/ Fødselsangst

Faglig supervisionsgruppe Gruppe på tværs af fødestederne

- Få et fagligt netværk.
- Lær at bruge den narrative samtale.
- Tag cases op.
- Selvrefleksion.
- Mødes 1 gang om måneden.

Læs mere:

www.benthedandanell.dk

Benthe Dandanell
Jordemoder -psykoterapeut MPF
Mobil 2684 8732



Vil du anmelde en bog?

Titler på bøger, videoer mv., som redaktionen modtager, bliver lagt på www.jordemoderforeningen. Hvis du er bekendt med udgivelser, der er relevante for jordemødre, men som ikke fremgår af listen, så kontakt redaktøren. Forlagene er oftest interesserede i at få en omtale i bladet.

Hvis du er interesseret i en titel og indstillet på at skrive en anmeldelse/omtale af bogen, så skriv til amk@jordemoderforeningen.dk under emnet Anmeldelse. Hvis ikke bogen allerede er optaget, sender vi den til dig.

Vi forventer at få en anmeldelse/omtale retur inden for otte uger. Til gengæld må du beholde bogen.

Du finder en manuskriptvejledning for anmeldelser på www.jordemoderforeningen.dk/anmeldelser.

Anmeldelser/omtaler bringes på www.jordemoderforeningen.dk/anmeldelser eller i bladet.

amk