

anmeldelser



Graviditetskokebogen. 120 opskrifter - de lette, de sunde og de søde

Af Majbritt L. Engell

Gads forlag 2011

176 sider

Vejl. pris 249 kr.

Kender I det, når man får en ny bog og den bare ligger godt i hånden, har et lækkert design og er rar at se på? Sådan er graviditetskokebogen, virkelig en flot bog, men kan indholdet leve op til udseendet? Umiddelbart ja! Og især fordi det er den første kokebog direkte henvendt til gravide, som jeg har stødt på, og det synes jeg er originalt.

Graviditetskokebogen er skrevet af Majbritt L. Engell, der med en bachelor i ernæring og sundhed, master i fitness og træning samt kostvejleder. Dog har forfatteren fornuftigvis allieret sig med en jordemoder, der bidrager til bogens jordemoderfaglige sider såsom GDM, graviditetsgener, de mest almindelige spørgsmål om kost i graviditeten bl.a. om fisk, kalk, vitaminer, oste mm.

Bogen har til hensigt at hjælpe den gravide med at komme sin træthed, kvalme, humørsvingninger og ikke mindst cravings til undsætning, ved at give en viden om kost og dens sammensætning og komme med relevante opskrifter på sund kost.

Bogen kan læses fra enden til anden, men kan også fint bruges til opslag fx i de forskellige trimestre, i ammeperioden og ikke mindst i de 120 opskrifter, som kommer afslutningsvist i bogen. Opskrifterne er både morgenmad, frokoster, salater, aftensmåltider, bagværk mm. Der er flotte billede illustrationer til nogle af retterne, men da jeg personligt ofte dømmes en ret ud fra dens udseende kunne jeg ønske mig flere billeder.

Gennem bogens første kapitler, gravi-

ditetens tre trimester, giver forfatteren råd til, hvordan den gravide undgår en uhensigtsmæssig vægtstigning i graviditeten og hvordan hun får den optimale kost til at ernære sig selv og det voksende barn.

Det gennemgående råd er, hvordan blodsukkeret kan holdes stabilt, hvorved de såkaldte cravings, typisk efter usunde snacks, undgås, og hvordan man opnår den bedste mæthedfølelse.

For hvert trimester beskrives de mest hyppige graviditetsgener og hvordan disse kan afhjælpes. Ikke kun ved hjælp af kost, men også f. eks motion til bækkensmerter og venepumpeøvelser til hævede fødder.

Bogen er især relevant for overvægtige gravide, samt de kvinder der er i risiko for at udvikle GDM, men kan bestemt anvendes af andre gravide, der ønsker en normal og moderat vægtøgning i graviditeten.

Jeg undrede mig over, at forfatteren ikke prioriterer økologisk madvarer, ligesom der er mange råd om at spise sukkerfri slik og light produkter. Disse indeholder dog ofte tilsætningsstoffet aspartam. Dette stof er godkendt af fødevarestyrelsen, men der findes flere undersøgelser der peger på, at aspartam er kræft- og allergifremkaldende, hvorfor jeg personligt ikke mener, dette kan bruges uhæmmet.

Anmelder jordemoder

Fie Hjørnet

VIL DU ANMELDE EN BOG

Titler på bøger, videoer mv., som redaktionen modtager, bliver lagt på www.jordemoderforeningen.dk. 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 og leverer derfor gerne. 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. Anmeldelsen sendes til

amk@jordemoderforeningen.dk.