



Celiaki - Glutenintolerans

Böckerna finns på
Sjukhusbiblioteket
Länssjukhuset Ryhov
September 2017

www.rjl.se/bibliotek

Andersson, Charlotte: Glutenfria bröd och bakverk för hela familjen. 2007

Här finns en mängd recept på både hälsosamma matbröd och smarriga kakor, bullar och tårter. Dessutom tips på sådant som finns i butik som är glutenfritt.

Brinck, Lotta: Celiaki – att inte tåla gluten. 2006

Lars Stenhammar, docent och överläkare som forskat i och skrivit om celiaki i 30 år beskriver sjukdomens historia, orsaker, symptom och behandling. För recept, goda livsmedelsval och praktiska matråd står matjournalisten och dietisten Lotta Brinck.

Ekstrand Hemmingsson, Elisabeth

Baka glutenfritt matbröd, kakor och tårter. 2003

Baka utan gluten. 2010

Bjud glutenfritt – förrätter, huvudrätter, desserter och bröd. 2008

Glutenfri mat – en grundkokbok. 1999

Glutenfria kokboken – bakning, mat och massa tips. 2004

Ganic, Mekto: Läcker vardagsmat utan gluten och mjölk : pajer, pasta, sallader, röror, smårätter, grytor, 2015

En kokbok med naturligt glutenfria ingredienser med recept som är goda, inspirerande, nyttiga och enkla att laga. Alla med mjölkfria alternativ.

Hallert, Claes

Celiakiboken : om glutenintolerans. 2005

Må bra med glutenintolerans : fakta - råd – recept. 2009

Fakta och recept skrivna av bland annat Claes Hallert som är specialist på mag- och tarmsjukdomar.

Ida och tårtan – att inte tåla gluten. 1995

I den här lilla boken kan barn som har celiaki känna igen sig i berättelsen om Ida som är fem år och har celiaki. Boken är tänkt att läsas av barn och vuxna tillsammans hemma, i förskolan, fritids eller i väntrummet hos doktorn.

Klintefjord, Linda: Sockerdrömmen : glutenfri magi i köket. 2013

Boken innehåller ett 70-tal recept: Småkakor, mjuka kakor och pajer, efterrätter och konfekt, tårter och dekorer, bröd och bullar, tips och trix.

Lindeberg, Gunilla: Matspecial – recept och råd vid överkänslighet och allergi. 2002

En bok med över 300 recept och många praktiska råd. Recepten har inte bara en ingrediensförteckning utan informerar också tydligt om vad rätten inte innehåller.

Ludvigsson, Jonas F. : Doktors guide till gluten, 2016

I Doktors guide till gluten ger Jonas Ludvigsson, läkare och professor, en pedagogisk introduktion till celiaki, glutenfri kost och andra glutenrelaterade sjukdomar. Boken vänder sig både till dig som redan har en diagnos och vill veta mer samt till dig som funderar kring ditt eget glutenintag.

Luuk, Smilla: Smilla bakar glutenfritt - favoritrecept och smarta tips. 2013

Boken är fylld med hennes mest lyckade glutenfria recept och bästa tips för hur man tar sig fram i glutendjungeln. Hon menar att det inte behöver vara så krångligt.

Luuk, Smilla: Smilla lagar glutenfritt. 2015

Boken är uppdelad i avsnitten brunch, middagar, party, picknick och efterrätter, och recepten som presenteras är alltifrån våfflor, fish'n chips och hemgjord tortellini till grym granola och daimtårta. Dessutom delar Smilla här med sig av fler smarta tips och peppande texter - allt för att underlätta i glutendjungeln.

Svensson, Evelina: Laga för fler utan gluten och mjölk. 2014

Här finns recept till frukost, lunch, middag, efterrätt och fika. Boken är ett litet uppslagsverk om celiaki/glutenallergi, laktosintolerans, mjölkallergi och listar livsmedel man ska undvika. Du hittar tips på hur du ska gå tillväga för att säkert bjuda på gluten- och mjölkfritt. Laga för fler är en omtänksam bok till alla laktosintoleranta, mjölk- och glutenallergiker samt för dig som vill bjuda gluten- och mjölkfritt.

Wright, Tanya: Kokbok för allergiker – recept och praktiska råd som hjälper dig att leva med födoämnesallergi. 2003

Över sextio recept presenteras. Alla är tydligt kodade så att man kan se vilka som är fria från gluten, vete, komjölk, ägg eller nötter. I boken finns också tips p barnmat och t ex barnkalas. Författaren är dietist.

Bra sidor på Internet

Svenska celiakiförbundet
www.celiaki.se

Livsmedelsverket
<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/sjukdomar-allergier-och-halsa/allergi-och-overkanslighet/gluten>

1177
<http://www.1177.se/Jonkopings-lan/>

