

IBS

Irritable Bowel Syndrome

Lästips från sjukhusbiblioteket



**Sjukhusbiblioteken i Värmland
2023**

Charmen med tarmen : allt om ett av kroppens mest underskattade organ (2015)

Av Giulia Enders

Tarmsystemet är grundläggande för både kropp och själ och har stor inverkan på hur vi mår. Författaren är forskare och lär oss att förstå kroppens reaktioner utifrån de senaste forskningsrönen. Förutom att du får lära dig mer om hur tarmen fungerar får du svar på frågor som hur man bäst sitter på toa, vad avföringens färg betyder och hur du gör för att rapa lättare.

Fodmap - kokboken : 125 recept som får din mage i balans : maten som lindrar vid IBS, Crohns sjukdom och andra mag-tarmsjukdomar (2017)

Av Lucy Whigham

FODMAP-kosten är vetenskapligt underbyggd och rekommenderas bl.a. inom svensk sjukvård. Mathållning med låg FODMAP har i kliniska studier visat sig förbättra IBS-symtom som ballongmage, magsmärta, gasbesvär och diarré. I denna bok finns recept för allt ifrån frukost, till huvudrätter och bakverk.

Hej mage! : för dig som vill må bättre i magen (2012)

Av Maria Jernsdotter Björklund

Den här boken ger råd som passar vid olika typer av magbesvär. Den hjälper dig att systematiskt reda ut vad som passar just din mage. Här beskrivs också hur du kan ta magsemester under en period genom att göra en ”bomullskur” som bygger på skonsam mat och vanor som lägger sig som bomull i magen.

IBS : irritabel tarm (2020)

Red. Greger Lindberg, Henry Nyhlin

Irritabel tarm (IBS) är den vanligaste orsaken till att patienter med mag-tarmsymtom söker sjukvård. Syftet med denna bok är att öka kunskapen om IBS i vården så att patienterna ska få den hjälp som finns. Den riktar sig främst till alla som kommer i kontakt med patienter som har IBS men kan även vara av stort värde för patienter.

Inflammation : roten till sjukdom och vad du själv kan göra för att läka (2018)

Av Martina Johansson & Ralf Sundberg

Många hälsoproblem kommer från inflammation eller hormonrubbningsar i kroppen. Ett kapitel i boken tar upp just inflammerade tarmar och magproblem och där kan du till exempel läsa om vad ballongmage och förstoppning beror på och hur kan du lösa besvären.

Lugn mage med god mat: kokboken för dig med IBS (2013)

Mer lugn mage med god mat: kokboken för dig med IBS (2014)

Av Sofia Antonsson

Sofia Antonsson är dietist med egen erfarenhet av IBS och den som lanserat FODMAP-behandlingen i Sverige. FODMAP innebär att man först tar bort de livsmedel som man vet ger symtom hos de flesta och därefter kontrollerat lägger tillbaka dem, för att ta reda på vad det är som ställer till det i magen. Rätterna i dessa två kokböcker påminner om normala rätter med undantag av att de inte innehåller en viss sorts kolhydrater som jäser i tarmen eller gluten och laktos.

Lugn mage med gott bröd : recept anpassade till FODMAP för dig med IBS (2015)

Av Sofia Antonsson

Dietisten Sofia Antonsson har valt ut ett 40-tal recept på bröd, med och utan gluten, som anses minska symptomen på så kallad ballongmage eller IBS. De är anpassade till kostbehandlingen FODMAP. Tanken med boken är att du ska kunna hitta dina favoritrecept och alltid ha gott, IBS-vänligt bröd hemma.

Lugn mage med grön mat : för dig med IBS (2018)

Av Sofia Antonsson

En bok om vegetarisk mat för människor med IBS eller känslig mage. Recepten i den här boken är anpassade efter kostbehandlingen FODMAP, som är en metod för att minska symtomen från magen.

Magen : bakterier, buller och brak (2012)

Av Peter Benno m.fl

Några ledande forskare och läkare inom olika specialiteter skriver om vad vi vet om magen, om bakteriernas roll, om maten vi äter. Tarmfloran är en integrerad del i vår ämnesomsättning och den har del i risken för inflammatoriska tarmsjukdomar. I boken finns ett särskilt kapitel om irriterade tarmar och IBS.

Magkänsla : handboken för dig med orolig mage och IBS (2016)

Av Sofia Antonsson, Jeanette Steijer, Beatrice Fröling

Förutom en gedigen genomgång av hur magen fungerar och när, vad och hur vi bör äta innehåller boken också tips om stresshantering, andningsteknik och mindfulness. Författarna tror på att se och behandla hela människan utifrån grundorsak och inte symtom.

Poddar

IBS - känslig tarm, ballongmage, magknip och gaser.

Poddmottagningen, avsnitt 7.

Peter Thesleff lär dig mer om hur det är att ha en överkänslig tarm. Hur ställer man t ex en diagnos och vad kan man göra för att på bästa sätt leva med IBS?

capio.se/tips-och-halsorad/podd/poddmottagningen-om-ibs/

IBS – Orsaker och möjliga behandlingar med Sanna Nybacka. Hälsoveckan by Tyngre. avsnitt 19.

Sanna Nybacka, medicine doktor, legitimerad dietist, pratar om vad IBS är för någonting, vilka faktorer som man vet och tror bidrar till sjukdomen samt vilka behandlingar som har visat sig ha effekt.

tyngre.se/podd/ibs-orsaker-och-mojliga-behandlingar-med-sanna-nybacka/

IBS

Podd Lovisa och Inez

De två gymnasietjejerna Lovisa och Inez berättar om sina egna erfarenheter och ställer frågor till Anjelica Johansson från Mag- och tarmföreningen.

on.soundcloud.com/QQULy

Webben

1177.se

Här kan du läsa mer om IBS. Till exempel vad det är, vilka symtom som finns, när du bör söka vård samt hur behandling av IBS kan gå till.

Magotarm.se

Magtarmförbundet är en ideell organisation för människor med sjukdomar eller funktionsstörningar i mag- och tarmkanalen. Här finns bland annat information, nyheter och föreläsningar om IBS.

Bellybalance.se

Leg. dietisterna Sofia Antonsson och Jeanette Steijer står bakom sajten som, via en app, erbjuder en digital IBS-behandling med kostbehandlingen FODMAP och livsstilsförändringar. De första stegen är gratis men för att få alla funktioner krävs en prenumeration. På webbsidan kan du också göra ett IBS-test.

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.

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