



Verktyg, tips och recept för ett sunt ätande

Många har tappat, eller har aldrig haft, ett normalt förhållningssätt till mat, varken innehåll eller mängder. Det menar dietisterna *Carina Trägårdh Tornhill* och *Ulrika Koppers Watting* som nu släpper *Mat för dig med ätstörning – vägen till ett friskt ätande*. En skrift med kunskap och nya verktyg som kan leda till ett bra ätbeteende och matval som fungerar i vardagen.

– Vi tror att alla lanseringar av så kallade "hälsosamma dieter" och larmrapporter om mat bidrar till att många har tappat en realistisk syn på vad kroppen behöver. Vår skrift kan hjälpa många med eller utan ätstörningsdiagnos att hitta tillbaka till ett sunt och hälsosamt ätande.

Mat för dig med ätstörning ger inspiration och tips för att man ska kunna äta all slags mat i bra mängder. Praktiska råd varvas med grundläggande näringslära. Författarna tar upp ämnen som måltidsordning, dagsbehov och portionsstorlek. Här finns också förslag på vad man kan äta vid de olika måltiderna och en receptdel för inspiration.

Skriften vänder sig till personer som är på väg in i en ätstörning eller redan har en ätstörningsdiagnos. Dietister och yrkesverksamma inom till exempel primärvård, elevhälsa, psykiatrimottagningar kan använda *Mat för dig med ätstörning* som ett verktyg i sin rådgivning om mat.

Om författarna

Carina Trägårdh Tornhill är leg. dietist vid Skånes universitetssjukhus, SUS. Hon är författare och medförfattare till ett flertal skrifter om kost. Bland hennes utgivning finns broschyrer om barnmat och hälsosam mat för barn samt om hjärtvänlig mat och bra mat för personer med typ 1- och typ 2-diabetes. Carina har de senaste tio åren specialiserat sig som dietist vid Vuxenpsykiatrimottagning ätstörning i Lund.

Ulrika Koppers Watting är dietist på ätstörningsmottagningen i Malmö. Dessutom arbetar hon som vårdutvecklare inom nutrition på Skånes universitetssjukhus SUS.

Om boken

Titel: *Mat för dig med ätstörning – vägen till ett friskt ätande*

Författare: Carina Trägårdh Tornhill, Ulrika Koppers Watting

Utgivning: 28 september 2020

ISBN: 978-91-7741-201-4

Sidor: 32

Pris: 1 ex: 50 kr/st, 100 ex: 44 kr/st exkl. moms

Skriften finns hos bokhandlare på nätet och i butik samt på www.gothiafortbildning.se

Presskontakt

Pia Leufstedt

Projektledare Marknad Vård & Omsorg, pia.leufstedt@gothiafortbildning.se 072-050 39 04

Om Gothia Fortbildning

Gothia Fortbildning erbjuder kompetensutveckling för de som arbetar inom förskola, skola, vård & omsorg samt tandvård. Vi ger ut tidningar, böcker, digitala tjänster och patientbroschyrer samt arrangerar kurser, konferenser och uppdragsutbildningar. Vår verksamhet bygger på vetenskap och beprövad erfarenhet. Målet är att sprida kunskap som inspirerar och gör nytta. www.gothiafortbildning.se

GOTHIA
FORTBILDNING