

Här når du oss:

Hälsobiblioteket Växjö

Centrallasarettet, 351 85 Växjö

Telefon: 0470-58 76 42

E-post: halsobiblioteket@kronoberg.se

Öppettider: måndag-torsdag 9.00-16.00, fredag 9.00-14.00

Hälsobiblioteket Ljungby

Ljungby lasarett, 341 82 Ljungby

Telefon: 0372-58 54 30/31

E-post: halsobiblioteket@kronoberg.se

Öppettider: måndag-torsdag: 9:30-15:00, fredag 9:30-13:00

Hälsobiblioteket Sigfrid

Emil Lindells väg 15, 351 12 Växjö

Telefon: 0470-58 64 70

E-post: halsobiblioteket@kronoberg.se

Öppettider: måndag, tisdag, torsdag och fredag: 9:30-13:00

Hemsida: <http://www.regionkronoberg.se/>

Litteratur om diabetes

Att leva med diabetes

Andersen, Svend - Hälsan finns mellan våra öron: lev ett bra liv med kronisk sjukdom. (2009) Författaren är psykolog och har själv en kronisk sjukdom, i boken kombinerar han dessa två perspektiv. Han ställer frågor om livskvalitet och hur man kan handskas med livet.

Andersson, Kristina - Diabetes: du kan själv påverka (2012) Kristina Andersson, näringsfysiolog, diabetesföreläsare och författare, berättar vad du kan göra för att förebygga sjukdomen. Boken innehåller även kostprogram och mängder av praktiska tips i vardagen.

Brinck, Lotta – Diabetes: må bra och ät gott (2004) Boken är skriven av dietisten Lotta Brinck och läkaren Per Ove Lind. Det är framförallt en kokbok, men man får även fakta om diabetes.

Eliasson, Margit, Lindeberg, Gunilla – Mat för liv och lust (2010) Dietisterna Margit Eliasson och Gunilla Lindberg har här skrivit en bok om mat för alla som vill leva sunt. Den har ett speciellt avsnitt om diabetes och innehåller många recept.

Engdahl, Cecilia – Träna med diabetes (2005) Den här boken ger praktiska råd till såväl oerfarna som erfarna motionärer som fått diabetes.

Hamilton, Louisa – Diabeteskokboken – råd och recept (2008) Författaren är själv diabetiker och delar med sig av sina favoritrecept.

Hanås, Ragnar - Typ 1 diabetes hos barn, ungdomar och unga vuxna : hur du blir expert på din egen diabetes (2014) Boken vänder sig i första hand till dig som har barn- och ungdomsdiabetes i familjen men det mesta stämmer in även på vuxna med insulinberoende (typ 1) diabetes. Författaren Ragnar Hanås är barnläkare med specialisering på diabetes vid Uddevalla Sjukhus och Norra Älvsborgs Länsdelssjukhus (NÄL).

Hellegren, Hanna - Mat helt enkelt: råd till dig med typ 2-diabetes (2012) Hannah Hellegren, leg. Dietist, visar hur man med bra mat kan hålla blodsockret på en bra nivå, hålla en hälsosam vikt och minska risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

Hellegren, Hanna - Bra mat vid typ 1-diabetes (2011) Boken är en värdefull kunskapsguide för vuxna med diabetes.

Indhe, Krister – Den lilla boken om synen (2007)

Boken berättar om synen och olika ögonsjukdomar. Det finns även ett avsnitt om diabetes.

Paulsson, Berit - Diabeteskokboken (2013) Diabetskokboken rymmer nästan 150 recept på god, nyttig och lättlagad mat till frukost, mellanmål, lunch och middag. Den innehåller dessutom information om kopplingen mellan kost och diabetes med råd och tips om vad du ska tänka på för att kunna laga den bästa maten.

Svantesson, Ulla - Effekter av fysisk träning vid olika sjukdomstillstånd (2007) I den här boken finns bland annat ett avsnitt om hur fysisk träning påverkar personer med diabetes.

Sundin, Anki – Diabetes: att förebygga och leva med en folksjukdom (2008) Författaren är näringsfysiolog och vänder sig till alla som är intresserade av diabetes på ett eller annat sätt. Innehåller enkla råd och tips kring diabetes och hälsa. Boken avslutas med en receptsamling.

Trägårdh Tornhill, Carina - Bra mat vid typ 2-diabetes (2014) Broschyren riktar sig till dig som har typ 2-diabetes och som behöver bli inspirerad till nya vanor genom goda råd och tips. Här får du lättillgänglig information om mat som är bra att äta när man har diabetes och hur olika näringsämnen påverkar ditt blodsocker.

Willsteen, Gunilla - Diabetesköket: recept för smaklökar och blodsockervärden (2013) En kokbok med enkel kalori- och kolhydratberäkning - allt för att göra det så enkelt som möjligt för dig att veta vad du mår bra av. Med lättlagad, husmansinspirerad mat och möjlighet för var och en att räkna ut sitt energibehov, hoppas diabetesdietist Gunilla Willsteen att kok- och inspirationsboken ska bli en hjälp för en sundare mathållning.

Om diabetes

Alvarsson, Michael – Diabetes (2013) I denna bok berättar olika forskare och läkare om vad som händer i kroppen när man har diabetes och vilka behandlingsmetoder som finns. Boken ger även råd om hur man på bästa sätt kan leva sitt liv tillsammans med sjukdomen. Boken är utgiven av Karolinska Institutet.