



Ditte Ingemann

Kost og kræft

Spis dig stærk i
behandlingsforløbet

Udkommer: 11. maj 2021

Omfang: 164 sider, rigt illustreret

Pris: 249,95 kr.

Forlag: Strandberg Publishing

Kost og kræft er en kokebog til dem, som har fået en kræftdiagnose, og som gennemgår behandling, men den er også en bog til de pårørende, som gerne vil yde omsorg, lave mad og skabe gode og støttende rammer for måltidet.

I 2018 fik Ditte Ingemanns mand, Søren, en yderst sjælden og aggressiv type kræft, som krævede hård behandling. Ditte var ved hans side, indtil han desværre gik bort i sommeren 2019.

Under Sørenes kræftbehandling savnede han og Ditte inspirerende kokebøger med opskrifter på ernæringsrigtig og lækker mad, der var god at spise under forløbet. Ditte fandt kun pjecer om kost og kræft, der lignede noget, der endnu en gang mindede én om, at Søren var patient og alvorligt syg. Hun satte sig derfor for at skabe en smuk og indbydende kokebog med opskrifter fyldt med energi og protein. Mad som man har lyst til at spise, selv om man har nedsat appetit, er duftsensitiv, har kvalme og er træt.

I bogen forklarer Ditte Ingemann, hvorfor det er vigtigt at spise energitæt og proteinrigt under og lige efter kemobehandling. Bogen viser, hvordan man kan få tilstrækkelig mad og holde vægten, så man er bedst muligt rustet til at klare sygdom og bivirkninger. Undersøgelser viser nemlig, at vægttab i sig selv giver en dårligere prognose for kræftpatienter.

Du ikke kan booste dit immunforsvar eller spise dig ud af sygdommen, MEN du kan understøtte dit helbred og immunforsvar ved at spise en varieret og sund kost med fokus på gode, sunde råvarer med et højt energiindhold og højt næringsindhold ... og husk, at hver bid tæller, fortæller Ditte Ingemann.

Strandberg Publishing A/S

Gammel Mønt 14, 5.th.

1117 København K

mail@strandbergpublishing.dk

+45 88 82 66 10

strandbergpublishing.dk

Bogen indeholder en masse lækre opskrifter, der er inddelt i morgen- og formiddagsmad, mættende retter, snacks & to-go-mad samt søde sager & andre lækkerier.

Om forfatteren

Ditte Ingemann er madskribent, madstylist, fotograf og opskrifts-udvikler. Hun er optaget af det grønne, klimavenlige køkken, hun har 185.000 følgere på Instagram, og hun står bag madbloggen The Food Club. Ditte har skrevet en række populære kogebøger. Ditte betegner selv *Kost og kræft*, som den vigtigste bog, hun har skrevet.

Information og kontakt

For bestilling af presseeksemplarer, pressefotos og kontakt til forfatteren, kontakt venligst presseansvarlig Mette Wibeck på mette@strandbergpublishing.dk eller på +45 4075 3476.

Forside og fotos fra bogen kan downloades på: strandbergpublishing.dk/presse

