



Vmb

Brismar, Kerstin.

Kost. Hålsans hörnpelare. Av Kerstin Brismar, Henrik Ennart m.fl. Bokförlaget Stolpe. 239 s. Ill. Flexband.

Publiceras i BTJ-häftet nr 20, 2025.

Lektor Motzi Eklöf

Recension

Även om läkaren och professorn Kerstin Brismar står som ensam författare på titelbladet till boken Kost. Hålsans hörnpelare rymmer den fler författare och perspektiv. Bakgrunden till volymen är ett seminarium hos Svenska Läkaresällskapet, som här resulterat i en aktuell och lättläst genomgång av olika aspekter av kost och hälsa. I bokens första hälft gör Kerstin Brismar en grundläggande beskrivning av kostens betydelse för hälsan och vikten. Hon har tidigare skrivit om bland annat diabetes och sömn. Den andra hälften består av nio inlägg av lika många forskare och sakkunniga som utifrån sina respektive kunskapsområden behandlar ämnen som IBS-mage, tarmens ekosystem, fasta, ultraprocessad fejkmat, måltidskultur och gastronomi. Vetenskapsjournalisten Henrik Ennart levererar spännande rön om "matens mörka materia", om betydelsen av matens färger och smaker och människans mikrobiska miljö. Det är ett inlägg som också ger övriga kapitel en extra dimension. Boken är rikligt illustrerad med klassisk konst och vackert formgiven av Nina Ulmaja. En specifik läsekrets är inte utpekad, och boken kan rekommenderas alla som intresserar sig för matens betydelse för hälsa och ekologi. Det gäller därmed inte bara inom hälso- och sjukvård, utan även matproduktion, måltidskreation, folkhälsa och alla och envar.

Helhetsbetyg: 5.

Vi förbehåller oss rätten att vid behov korrigera recensionstexten.

Skalan för helhetsbetygen är femgradig enligt följande:

5 – Briljant

4 – Mycket bra

3 – Bra

2 – Ordinär

1 – Undermålig

Vid citat ska lektörens namn samt BTJ-häftet anges. Citatet får inte omfatta hela recensionen och inte heller ge en missvisande bild av recensionen. Vid tveksamheter beträffande rätten att citera kontakta vänligen BTJ.

Vänliga hälsningar

BTJ