

# INHALT

Vorwort	5
<b>Grundwissen Verdauung</b>	<b>6</b>
<b>Interview mit den Ernährungs-Docs: Verdauung gut, alles gut?</b>	<b>8</b>
Verdauung und Stoffwechsel	10
Eine gesunde Darmflora	12
<b>Interview mit Dr. Klasen: Was unseren Darm stresst</b>	<b>14</b>
Kurioses rund um die Verdauung	16
Neues aus der Forschung	18
Reflux	20
Lebensmittelauswahl bei Reflux	21
Reizdarm und Reizmagen	22
Magen-Darm-Infekte	24
Dünndarmfehlbesiedlung	25
Nahrungsmittelintoleranzen	26
Lebensmittelauswahl bei Fruktoseintoleranz	28
Divertikulose	30
Verstopfung	31
Fettleber	32
Tumore im Magen-Darm-Trakt	34
Autoimmunerkrankungen	36
<b>Interview mit Dr. Fleck: Ist die Angst vor Gluten gerechtfertigt?</b>	<b>39</b>
Zöliakie, Weizenallergie und -sensitivität	40
Verdauung: Wissenswertes und Mythen	42
<b>Essen für einen gesunden Magen-Darm-Trakt</b>	<b>44</b>
So essen Sie sich gesund	46
Ballaststoffe: Schwung für den Darm	47

Verschiedene Ernährungsformen	48
Lebensmittelauswahl für FODMAP-arme Ernährung	50
Was der Darm gern mag	52
Fast Food, Fertiggerichte und ihre fatale Wirkung	53
7 Super-Lebensmittel für die Verdauung	54
Antibiotika	56
<b>Interview mit Dr. Riedl: Nahrungsergänzung pro und contra</b>	<b>57</b>
Hausapotheke: Gutes für den Bauch	58
Achtsamkeit beim Essen	59
<b>Rezepte zum Genießen</b>	<b>60</b>
Frühstück	62
Kleine Gerichte	92
Special: Snacks – frisch gemacht und fix zur Hand	122
Hauptgerichte	124
Special: Snacks – schnell fertig und gut zu lagern	162
Süßes	164
Stichwortregister	178
Rezeptregister	179
Die Ernährungs-Docs	182
Hilfreiche Adressen, Hinweis, Bildnachweis	183
Impressum	184

#### **Die Symbole bei den Rezepten**

Vegan	Glutenfrei
Vegetarisch	Low Carb
Schnell	Ballaststoffreich