

Ernährung – was Sie jetzt wissen sollten

Liebe Leserinnen und Leser	9	Verdauung – Weg der Nahrung im Körper	35
Warum Ernährung bei Multipler Sklerose wichtig ist	11	Zu viele oder zu wenige Pfunde	37
Sich vernünftig zu ernähren, ist sinnvoll	12	– Was tun bei Übergewicht?	37
– Nährstoffe – wie viele wovon?	12	– Die überflüssigen Pfunde loswerden	38
– Kohlenhydrate	13	Energiereduzierte Mischkost	39
Der glykämische Index	13	Schneller satt werden und länger satt bleiben	40
– Eiweiß	15	Fett: die Menge entscheidet	40
– Fette	16	Kalorien sind nicht gleich Kalorien	40
Arachidonsäure	19	– Untergewicht: so nehmen Sie zu	44
Omega-3-Fettsäuren	20	Oh je, Verstopfung!	46
– Vitamine	24	– Abführmittel: nichts für den Dauergebrauch	46
Vitamine als Antioxidanzien	24	Stimulierende Mittel	47
– Spurenelemente	30	Gleitmittel	48
Eisen	30	Osmotische Abführmittel	48
Jod	31	Quellmittel	48
Selen und andere antioxidative Spurenelemente	31	Medikamente zur Verbesserung der Darmbewegung	48
Zink	31	– Natürliche Hilfe für den Darm	49
– Ballaststoffe	32	Strategien mit Fatigue umzugehen	50
Ballaststoffe halten den Darm auf Trab	33	– So schonen Sie Ihre Energie	51
– Flüssigkeit	34		

Ernährung – was Sie jetzt wissen sollten

Wenig Bewegung fördert Osteoporose	52
MS-Diäten – was davon zu halten ist	54
– Vegetarische Kost	54
– Diät nach Dr. Fratzer und Dr. Hebener	55
– Diät nach Dr. Swank	55
– Evers-Diät	56
– Grahams Vorschläge zur Diät und Nahrungsergänzung	57
– Allergenfreie Diäten	58
– Glutenfreie Diät	58
– Entzündungshemmende Ernährung	59
– Myelin-Diät	59
– Darmsanierung und Darmentgiftung	60
– Diäten – worauf es wirklich ankommt	60
Nahrungsergänzungsmittel: hilfreich oder zu vernachlässigen?	62
– Arzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel?	62
– Nahrungsergänzungsmittel, die sinnvoll sind	65
Verzichtbare Nahrungssupplemente	65

Orientierungshilfen im Küchenalltag

Gut organisiert kochen	68
– Orientierungshilfe pro Tag	68
– Richtig einkaufen	69
Tiefkühlkost – muss es immer frisch sein?	69
Lassen Sie es sich schmecken	71
– Umgang mit Fett	72
Was »kaltgepresst, nativ« bedeutet	73
Was »raffiniert« bedeutet	73
– Kleines Pflanzenöl-Lexikon	74

Frühstücksideen

Alles für einen gelungenen Start in den Tag	78
– Müsli	78
– Fruchtaufstrich	80
– Erdbeeraufstrich	80
– Linsenaufstrich	82
– Pikanter Gemüsequark	82
– Beerige Buttermilch	84

Rezepte

– Aprikosenmilch	84
– Sommerfrucht-Smoothie	86

Kalte und warme Kleinigkeiten

– Schafskäsetaschen	90
– Pizzawaffeln	90
– Blattsalat mit Radieschen und Mais	92
– Blumenkohlsalat mit Apfel	93
– Feldsalat mit Birne	93
– Chinakohlsalat mit gekeimtem Roggen	94
– Grünkernsalat	96
– Möhrensalat mit Sesam	98
– Paprikasalat	99
– Sauerkrautsalat	99
– Selleriesalat	100
– Sojasprossensalat	100
– Vinaigrette – der Klassiker	102
– Joghurtdressing	102
– Avocadodressing	103
– Kartoffeldressing	103
– Gorgonzoladressing	103

– Tomatensalat mit Kresse	104
– Gazpacho	106
– Kartoffelsuppe	106
– Tomatensuppe	107
– Zwiebelsuppe	107
– Kürbiscremesuppe	108
– Ofenkartoffeln mit Leinölquark	110
– Kartoffelsalat	111

Warme Hauptgerichte

– Pellkartoffeln mit Grüner Sauce	114
– Überbackene Kartoffeln	114
– Spinatcannelloni	116
– Chili sin Carne	118
– Gemüsesuppe mit Semmelklößchen	119
– Steckrübensuppe	120
– Sellerieschnitzel	120
– Gemüseauflauf	122
– Hirsotto	122
– Grünerkeintopf	124
– Spitzkohleintopf	124

Rezepte

– Gemüselasagne	125
– Grünkernbratlinge	126
– Grünkern-Kartoffel-Auflauf	126
– Ratatouille	128
– Hirse-Champignon-Auflauf	128
– Rosenkohlaufauf	130
– Vegetarischer Linseneintopf	130
– Sauerkrautauflauf mit Kidneybohnen	132
– Polentaschnitten	133
– Gefüllte Zucchini mit Tomatensauce	134
– Tomatensauce	134
– Fleischlos in die Grillsaison	136
– Gegrillter Feta	136
– Obstspieße	136
– Fischspieße	138
– Gemüsespieße	138
– Fischragout mit Vollkornreis	140
– Lachs im Zucchinibett	140
– Eingelegte Heringe Hausfrauenart	142
– Fischfilet auf Gemüse	142
– Lachslasagne	144

– Rotbarschfilet unter Senfhaube	146
----------------------------------	-----

Desserts und Süßspeisen

– Carobquark mit Kirschen	150
– Süßes Hirsedessert	150
– Rote Grütze mit Vanillequark	152
– Bananensorbet	152
– Aprikosencreme	154
– Bratäpfel	155
– Gefüllte Orangen	156
– Joghurteis	156

Kuchen, Gebäck und Brot

– Käsekuchen ohne Boden	160
– Apfelkuchen	162
– Pflaumenkuchen	162
– Süße Apfelwaffeln	164
– Vollkornbrot mit Hefe	166
– Müslistangen	168
Adressen, die weiterhelfen	170
Rezept- und Sachverzeichnis	171