

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

Ernährung – was Sie jetzt wissen sollten

Wenig Bewegung fördert Osteoporose	52	Orientierungshilfen im Küchenalltag	
MS-Diäten – was davon zu halten ist	54	Gut organisiert kochen	68
– Vegetarische Kost	54	– Orientierungshilfe pro Tag	68
– Diät nach Dr. Fratzer und Dr. Hebener	55	– Richtig einkaufen	69
– Diät nach Dr. Swank	55	Tiefkühlkost – muss es immer frisch sein?	69
– Evers-Diät	56	Lassen Sie es sich schmecken	71
– Grahams Vorschläge zur Diät und Nahrungsergänzung	57	– Umgang mit Fett	72
– Allergenfreie Diäten	58	Was »kaltgepresst, nativ« bedeutet	73
– Glutenfreie Diät	58	Was »raffiniert« bedeutet	73
– Entzündungshemmende Ernährung	59	– Kleines Pflanzenöl-Lexikon	74
– Myelin-Diät	59	Frühstücksideen	
– Darmsanierung und Darmentgiftung	60	Alles für einen gelungenen Start in den Tag	78
– Diäten – worauf es wirklich ankommt	60	– Müsli	78
Nahrungsergänzungsmittel: hilfreich oder zu vernachlässigen?	62	– Fruchtaufstrich	80
– Arzneimittel oder Nahrungsergänzungsmittel?	62	– Erdbeeraufstrich	80
– Nahrungsergänzungsmittel, die sinnvoll sind	65	– Linsenaufstrich	82
Verzichtbare Nahrungssupplemente	65	– 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
- Grünkerneintopf 124
- Spitzkohleintopf 124

Rezepte

– Gemüselasagne	125
– Grünkernbratlinge	126
– Grünkern-Kartoffel-Auflauf	126
– Ratatouille	128
– Hirse-Champignon-Auflauf	128
– Rosenkohlauf	130
– Vegetarischer Linseneintopf	130
– Sauerkrautauf 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

Küchen-, 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