

Stichwortverzeichnis



A/B/C

Adipositas 42, 73, 76
 Alkohol 24, 52, 88
 Allergie 65 ff., 167
 ATI-Sensitivität 183
 Ballaststoffe 38, 66, 74, 107 ff., 112 f.
 – lösliche 108, 111
 – unlösliche 108, 112, 113
 Bauchpresse 44
 Bauchspeicheldrüse 31 f.
 Beckenboden 43, 45
 Bewegung 73, 79, 159
 Blähungen 11, 19, 41, 53, 85, 89, 95, 132, 169
 Blattsalat 129 f.
 Bristol-Stuhlformen-Skala 46
 Brot 11, 155
 Butter 141
 Buttermilch 26, 86
 Calprotectinwert 71
 CED 70 ff.
 Cholesterin 35, 75, 152 f.
 chronisch entzündliche Darmerkrankungen
 → CED
 Colitis ulcerosa 70, 72
 Colon → Dickdarm
 Cortisol 35
 crosstalk 40

D/E

Darmflora 41, 88, 139 siehe auch → Mikrobiom
 Darmhirn 13
 Darm-Hirn-Interaktion 81
 Darmkrebsvorsorge 42

Darmspiegelung 71, 74 f., 77, 79, 82

Detox 13

Diät

- fettarme 31, 74
- laktosefreie 12, 173
- Low-FODMAP 177 ff.
- zuckerfreie 167

Diarrhoe → Durchfall

Dickdarm 13, 28, 38, 39, 55, 73, 86, 112

Divertikulitis 73 f., 173

Dünndarm 28 ff., 33 ff., 55, 80, 96

Duodenum → Zwölffingerdarm

Durchfall 46, 54 f. 71, 86

Dysbiose 41, 182

Dyspepsie 51

Ei 152

Eisen 79, 153

Eiweiße → Proteine

enterohepatischer Kreislauf 35 f.

Erbrechen 63, 67

Ernährung, darmgesunde 97, 186

- Tagesplanung 187
- Wochenplanung 188

Ernährungsumstellung 79, 179

Essmuster 62, 66, 155, 170, 180

F/G

Fermentation 110, 147

Fett 101 f., 104

Fettleber 29

Fettsäure 102

Fettstoffwechselstörung 182

Fieber 63, 73

Fisch 154

Fleisch 12, 153
 Flüssigkeitszufuhr 10, 66, 117, 120
 Folsäure 160
 Fruktose 29, 56, 66, 69, 89 ff., 97, 110, 138, 150, 162, 164, 169 ff., 176 ff.
 Fruktosemalabsorption 89 f., 176
 Gallenblase 23, 31 f., 74
 – Entfernung 76
 – Kontraktion 31 f., 35, 75
 Gallensäure 31, 36, 38, 74
 Gallenstein 32, 74 ff.
 Gasbildung 40, 53, 134
 Gastrointestinaltrakt → Magen-Darm-Trakt
 gastrokolischer Reflex 45
 Gemüse 55, 123 ff.
 – Ballaststoffgehalt 125, 128
 – Tiefkühl- 126
 Getränke 91, 117 ff., 121, 161
 Getreide und Getreideprodukte 155 ff.
 Glukose 30, 35, 103, 151, 157, 162 ff., 170 ff. 176
 Gluten 78, 181
 glutenfreie Kost 78, 80, 181

H/I/J

H₂-Atemtest 41, 85, 89
 Hämorrhoiden 43, 76 f., 173
 Handmaß 94
 Heißhungerattacke 89
 Herz-Kreislauf-Leiden 42, 139
 Hockstellung 44
 Hülsenfrüchte 132 f.
 Hypersensitivität 70
 IgE-vermittelte Nahrungsmittelallergie 66, 67, 70
 IgG(4)-Test 68
 Ileum → Krummdarm
 Ileumbremse 37
 Immunsystem 40, 65
 Intervallfasten 31
 Jejunum → Leerdarm
 Joghurt 146 ff.

K/L/M

Kaffee 75, 122
 Kartoffel 161
 Kauen 22 f.
 Kochkompetenz 17, 185
 Koffein 24, 122
 Kohlenhydrate 38, 95, 103 ff.
 Kontaktzeit an der Darmwand 19, 96, 136
 Krämpfe 51, 71, 75, 85, 89
 Kräuter 132
 Krummdarm 35
 Krypten 38, 72
 Kostenbeteiligung der Krankenkasse 62, 172, 182
 Laktase 86, 151, 173 ff.
 Laktose 12, 55 f., 85 ff., 143, 145, 151
 Laktoseintoleranz 85 f., 167, 174
 Leber 29 ff., 42
 Leerdarm 26, 33
 – Bewegungsmuster 33 f.
 Leinöl 142
 Leinsamen 141
 Lipide → Fette
 Magen 25 f., 27 f.
 – -säure 25, 38, 40
 – -spiegelung 71, 75, 77, 79, 82
 Mahlzeit
 – eiweißreich 27
 – fettarm und kohlenhydratreich 19
 – fettreich 20, 27, 52
 – kohlenhydratreich 27
 Mahlzeitenanzahl pro Tag 25
 Mahlzeitenrhythmus 10, 25, 66
 Makronährstoffe 33, 95 ff.
 Malabsorption 53
 Mastdarm 28, 43
 Mehl 11, 155 f.
 Meteorismus 41, 115
 Mikrobiom 35, 38, 40 ff., 88, 165, 179
 – gestörtes Gleichgewicht im 11, 13
 Mikrobiota 40, 173

Milch und Milchprodukte 12, 85, 143 ff., 150 f.

- fermentierte 173
- laktosereduzierte 87, 151, 152

Milchzucker → Laktose

Morbus Crohn 70 ff., 173

Mund 21

N/O/P

Nährstoffresorption 35

Nährwertkennzeichnung 169

Nahrungsergänzungsmittel 55

Niere 12, 154

Nüsse 140

Oberbauchschmerzen 51, 75

Obst 55, 134 ff.

- Inhaltsstoffe 139
- Reifegrad 136

Obstipation → Verstopfung

Öl 141 f.

Ölsaaten 140

Omega-3-Fettsäuren 142, 154

Pankreas → Bauchspeicheldrüse

Passagezeit im Darm 24, 33, 45 f., 114

Peristaltik 37, 38, 40, 113

Pilze 132

Portionsgröße 56, 66, 91, 93, 96, 103, 156

Präbiotika 39, 108, 147, 161, 177, 179 f.

Probiotika 41, 88, 147, 148, 179 f.

Protein 38, 98 ff., 104

- -bedarf pro Tag 99
- pflanzliches 98
- tierisches 98

Proteinisolate 101

Q/R/S

Quark 12, 17, 61, 74, 83, 96, 99 f. 136, 146 ff. 159, 165, 173, 175

Rauchen 24, 38, 72

RDS 81 ff., 173, 177

Reflux → Sodbrennen

Rektum → Mastdarm

Reizdarmsyndrom → RDS

resistente Stärke 108, 112, 161

Saisonkalender 126, 138

Säuredusche 25, 127, 154

Selbstdiagnose 63, 65, 71, 95, 179 ff.

Sodbrennen 25, 52 f.

Speichelfluss 21 ff.

Speiseröhre 24, 52

Sport 13, 38

Stuhl 37, 42, 43 ff., 71 f., 89, 110

Stuhlanamnese 44 ff.

Stuhlentleerung 27, 37, 43 f., 57, 86, 102

- regelmäßige 50
- unregelmäßige 63, 74, 81, 85, 148, 169
- Wochenprotokoll 47

Stuhlfärbung 33, 45

Stuhlfrequenz 147

Stuhlgewicht 54

Stuhlkonsistenz 75, 110, 147

Stuhltest 42

Süßigkeiten 55, 162

Süßstoffe 162

Süßungsmittel 138, 163 f.

T/U/V

Telleraufteilung, optimale 131

Trockenobst 55 f., 140

Umami 22

Untersuchung, ärztliche 54, 65 ff.

Verdauungsenzyme 22, 23, 27, 32, 39, 139

Verdauungsorgane: Übersichtsabbildung 20

Verstopfung 46, 57 f.

Vitamin B12 25, 36, 153, 154

W/Z

Wurstwaren 153

Zöliakie 66, 78 ff., 181 f.

Zotten 28, 86, 173

Zucker 162, 164 f., 169 ff.

siehe auch → Kohlenhydrate

Zuckeraustauschstoffe 56, 121, 163 f., 171

Zunge 21, 24

Zwölffingerdarm 29