

6 VORWORT

- 9 **MORBUS CROHN UND COLITIS ULCEROZA – WICHTIG ZU WISSEN**
- 10 Das Verdauungssystem
- 16 Morbus Crohn und Colitis ulcerosa im Überblick

- 27 **DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – ABER WIE?**
- 28 Richtig essen und trinken – was ist jetzt besonders wichtig?
- 34 Problem Mangelernährung
- 37 Nähr- und Wirkstoffe, die jetzt wichtig sind
- 48 Die Ernährung im akuten Entzündungsschub
- 50 Richtig trinken
- 52 20 Ernährungstipps für das tägliche Leben

- 57 **60 LECKERE REZEPTE BEI MORBUS CROHN UND COLITIS ULCEROZA**
- 58 Leckere Frühstücke
- 58 Scones
- 60 Frühstückscrêpes mit Erdbeerquark
- 62 Körniger Pfirsich-Frischkäse
- 62 Sesambrötchen
- 64 Honigmelone mit Kressedip
- 64 Krabbenrührei
- 66 Gefüllte Grapefruit
- 66 Zitrussalat mit Honig-Zimt-Marinade
- 68 Bananenmüsli mit Vanillejoghurt

- 70 Köstliche Mittagessen
- 70 Thunfisch-Zucchini-Farfalle
- 72 Hähnchen mit Mango-Maracuja-Dip
- 74 Schinkenpralinen mit Honig-Senf-Dip
- 75 Lachs-Crostini
- 76 Radicchio mit Käsedressing
- 77 Kartoffel-Makrelen-Eintopf
- 78 Hühnerbouillon mit Gemüsestreifen
- 80 Brokkolisuppe „Asia“
- 81 Schwarzer Heilbutt mit Kräutersoße
- 82 Lachsfilet mit Gewürzen
- 84 Gambas mit gebratenen Auberginen
- 86 Kürbis-Nudel-Pfanne mit Steakstreifen
- 88 Schweinefilet mit Grießhaube
- 90 Hackbraten
- 90 Kartoffelgemüse
- 91 Tomaten-Mozzarella-Reis
- 92 Hähnchenlasagne mit Spinat
- 94 Kürbisspaghetti
- 96 Couscous mit Zimtaroma
- 97 Gebackene Petersilienwurzel
- 98 Gratinerter Stangenspargel mit Schinken
- 100 Schwarzwurzelgemüse
- 101 Blattspinat mit Feta

- 102 **Leichte Abendessen**
- 102 Frühlingssalat
- 104 Sellerie-Apfel-Salat
- 104 Farfalle-Salat mit Lachs
- 106 Roter Heringssalat
- 107 Thunfischaustrich
- 107 Fruchtiger Käseaufstrich
- 108 Garnelen-Hüttenkäse-Aufstrich
- 108 Tomatenaufstrich
- 110 Gefüllte Putenröllchen
- 112 Mozzarella-Toast
- 112 Gebackener Schinken-Käse-Toast
- 114 Schnelles California-Wrap
- 116 Selbstgemachtes Wrap mit Lachs-Frischkäse-Füllung
- 117 Spargelpfannkuchen
- 118 Basilikum-Gnocchi
- 120 Leichtes Kartoffelgratin
- 122 Basilikumcremesuppe
- 124 Exotische Karottensuppe
- 126 Neue Kartoffeln mit Frühlingsquark
- 127 Selleriecremesuppe mit Zimtcroûtons

- 128 **Süße Zwischenmahlzeiten und Desserts**
- 128 Gebackene Ananas mit Joghurtsoße
- 130 Gefüllte Pfirsiche mit Honigjoghurt
- 131 Mangodessert
- 132 Rhabarberkompott mit Quarkhaube
- 134 Apfelcreme
- 135 Bananen-Eis
- 136 Apfelkefir
- 137 Bananen-Erdbeer-Milch

- 138 **ANHANG**
- 138 Adressen
- 140 Register