

6	VORWORT
9	MORBUS CROHN UND COLITIS ULCEROSA – 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 ULCEROSA
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	Gratinierter 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	Thunfischaufstrich
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