

Inhalt

7 Zu diesem Buch	32 Die Bauchspeichel-drüse	57 Verstopfung
9 Die wichtigsten Fragen und Antworten	33 Der Leerdarm	63 Bauchschmerz
15 Wir sind auch, was und wie wir essen	35 Der Krummdarm	63 Übelkeit und Erbrechen
15 Unsere Verdauung	38 Der Dickdarm	65 Eine ärztliche Untersuchung muss her!
19 Hege und Pflege eines empfindsamen Organsystems	43 Der Mastdarm	65 Allergie
19 Alles wirkt zusammen	43 Entleerung und Stuhlhigiene	70 Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED)
21 Der Mund	49 Es rumpelt und gluckert: Erste Hilfe bei Beschwerden	73 Divertikulitis
24 Die Speiseröhre	49 Eine erste Bestandsaufnahme	74 Gallensteine und Gallensteinleiden
25 Der Magen	51 Verdauungsstörung im Oberbauch	76 Hämorrhoiden
29 Der Zwölffingerdarm	52 Sodbrennen	78 Zöliakie
29 Die Leber	53 Blähungen	81 Reizdarmsyndrom (RDS)
31 Die Gallenblase	54 Durchfall	85 Laktoseintoleranz
		89 Fruktosemalabsorption

93 Makronährstoffe aus der Darmperspektive	167 Markt oder Medizin: „Frei von“ oder sinnvolle Extras?	185 Meine Ernährung
97 Makronährstoffe: Die Kombination macht	167 Vorsicht bei der schnellen Lösung	185 Das nehme ich mit!
98 Eiweiße – Baustoffe für das Leben	169 Zuckerfreie Diäten	186 Jeden Tag anders essen: Speiseplanung leicht gemacht
101 Fette: Ölwechsel ist angesagt!	173 Laktosefreie Diäten	189 Die Vorteile eines Wochenplans
103 Kohlenhydrate: Von Massen und Maßen	173 Laktase	191 Anders essen! Ein Wort zum Abschluss
107 Ballaststoffe: Keineswegs nur Ballast!	177 Low-FODMAP-Diät	191 Schritt für Schritt zur Darmgesundheit
	179 Probiotika oder Präbiotika?	
	181 Glutenfreie Kost	
117 Die Darmlupe: Wie verträglich ist welches Lebensmittel?		193 Anhang
		194 Stichwortverzeichnis
		197 Wichtige Adressen
		198 Literaturempfehlungen
		199 Bildnachweis
		200 Impressum