

Inhalt

- 7 Zu diesem Buch
- 9 Die wichtigsten Fragen und Antworten
- 15 Wir sind auch, was und wie wir essen
- 15 Unsere Verdauung
- 19 Hege und Pflege eines empfindsamen Organsystems
- 19 Alles wirkt zusammen
- 21 Der Mund
- 24 Die Speiseröhre
- 25 Der Magen
- 29 Der Zwölffingerdarm
- 29 Die Leber
- 31 Die Gallenblase
- 32 Die Bauchspeicheldrüse
- 33 Der Leerdarm
- 35 Der Krummdarm
- 38 Der Dickdarm
- 43 Der Mastdarm
- 43 Entleerung und Stuhlhygiene
- 49 Es rumpelt und gluckert: Erste Hilfe bei Beschwerden
- 49 Eine erste Bestandsaufnahme
- 51 Verdauungsstörung im Oberbauch
- 52 Sodbrennen
- 53 Blähungen
- 54 Durchfall
- 57 Verstopfung
- 63 Bauchschmerz
- 63 Übelkeit und Erbrechen
- 65 Eine ärztliche Untersuchung muss her!
- 65 Allergie
- 70 Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED)
- 73 Divertikulitis
- 74 Gallensteine und Gallensteinleiden
- 76 Hämorrhoiden
- 78 Zöliakie
- 81 Reizdarmsyndrom (RDS)
- 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 machts	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	
107 Ballaststoffe: Keineswegs nur Ballast!	177 Low-FODMAP-Diät	191 Anders essen! Ein Wort zum Abschluss
	179 Probiotika oder Präbiotika?	191 Schritt für Schritt zur Darmgesundheit
	181 Glutenfreie Kost	
117 Die Darmlupe: Wie verträglich ist welches Lebensmittel?		193 Anhang
		194 Stichwortverzeichnis
		197 Wichtige Adressen
		198 Literaturempfehlungen
		199 Bildnachweis
		200 Impressum