

Inhalt

Vorwort	7
Wie funktioniert die Verdauung?	8
Was unsere Verdauung beeinflusst	10
Wann ist unsere Verdauung „normal“?	12
Besser keine Abführmittel	12
Die leichte Vollkost – geeignete Ernährung bei Magen-Darm-Beschwerden	13
Ausprobieren erwünscht!	16
Besser mehrere kleine Mahlzeiten	16
Nährstoffzusammensetzung der leichten Vollkost	16
Mit der richtigen Ernährung gegen Magen-Darm-Beschwerden	24
Magenbeschwerden	24
Sodbrennen	26
Blähungen	27
Verstopfung	29
Durchfall	32
Frühstück	35
Getränke und Smoothies	51
Salate	65
Dips, Dressings und Saucen	79
Suppen und Eintöpfe	93
Hauptgerichte	109
<i>Fisch</i>	110
<i>Fleisch</i>	124
<i>Vegetarisch</i>	138
Beilagen und Gemüse	153
Snacks und Vorspeisen	171
Süße Versuchung	185
Rezeptregister	199