

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	<b>7</b>
<b>Wie funktioniert die Verdauung?</b> .....	<b>8</b>
Was unsere Verdauung beeinflusst	10
Wann ist unsere Verdauung „normal“? .....	12
Besser keine Abführmittel .....	12
<b>Die leichte Vollkost – geeignete Ernährung bei Magen-Darm-Beschwerden</b> .....	<b>13</b>
Ausprobieren erwünscht! .....	16
Besser mehrere kleine Mahlzeiten	16
Nährstoffzusammensetzung der leichten Vollkost .....	16
<b>Mit der richtigen Ernährung gegen Magen-Darm-Beschwerden</b> .....	<b>24</b>
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 Eintöpfen .....	93
Hauptgerichte .....	109
Fisch .....	110
Fleisch .....	124
Vegetarisch .....	138
Beilagen und Gemüse .....	153
Snacks und Vorspeisen .....	171
Süße Versuchung .....	185
<b>Rezeptregister</b> .....	<b>199</b>