

| | | | |
|----|---|-----|---|
| 7 | Vorwort | 40 | Relevante Lebensmittelgruppen für die Diät |
| 9 | Die Erkrankung »Eosinophile Ösophagitis« | 42 | Milch und Milchprodukte |
| 10 | Was ist die Eosinophile Ösophagitis (EoE)? | 43 | Weizen |
| 11 | Wie häufig tritt die EoE auf? | 44 | Ei |
| 11 | Entstehung und Ursachen der EoE | 45 | Soja |
| 14 | Funktion und Aufbau der Speiseröhre | 46 | Nüsse |
| 16 | Wie ist der Krankheitsverlauf bei der EoE? | 47 | Fisch und Meeresfrüchte |
| 16 | Welche Symptome können auftreten? | 47 | Kritische Nährstoffe während der 6FED |
| 19 | Wie kann man eine EoE feststellen? | 49 | Vorbereitung und Start |
| 20 | Ablauf der Endoskopie | 50 | Tipps für Vorratskammer und Kühlschrank |
| 20 | Wie wird die Diagnose »EoE« gesichert? | 51 | Tipps für den Einkauf |
| 22 | Ist es immer eine EOE? | 54 | Planung der Mahlzeiten |
| 22 | Welche Allergiediagnostik ist bei der EoE sinnvoll? | 55 | Nach Ende der Testphase – wie geht es langfristig weiter? |
| 23 | Therapiemöglichkeiten | 55 | Häufige Fragen während der Eliminationsdiät |
| 24 | Welche Therapie kommt für mich infrage? | 59 | Elementardiät – eine Sonderform der EoE-Therapie |
| 26 | Wie lange dauert die Therapie? | 61 | Rezepte |
| 26 | Wie wird die Therapie überwacht? | 62 | Frühstück |
| 27 | Medikamentöse Therapie | 70 | Hauptgerichte |
| 31 | Ernährungstherapie: Eliminationsdiät | 90 | Salate |
| 32 | Was ist eine Eliminationsdiät? | 96 | Süßes |
| 33 | Verschiedene Varianten der Eliminationsdiät | 100 | Snacks und Extras |
| 36 | Wie ermittelt man individuelle Nahrungsmitteltrigger? | 108 | Danksagung |
| 38 | Kann ich selbst herausfinden, was meine EoE triggert? | 109 | Service |
| 39 | Ohne Therapie den Spontanverlauf der EoE abwarten? | 109 | Quellenangaben |
| | | 111 | Stichwortverzeichnis |
| | | 112 | Rezept- und Zutatenverzeichnis |
| | | 114 | Empfehlungen von Annika Woesler und Johanna Keck |