

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