

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	7
WIE FUNKTIONIERT UNSERE VERDAUUNG?	8
REIZDARMSYNDROM – ENTSTEHUNG UND FORMEN	21
BEHANDLUNG DES REIZDARMSYNDROMS	33
GIBT ES MEDIKAMENTE GEGEN DAS REIZDARMSYNDROM?	33
GIBT ES EINE DIÄT BEIM REIZDARMSYNDROM?	34
DIE FODMAP-ARME DIÄT	41
DIE FODMAPS: WELCHE NAHRUNGSBESTANDTEILE ZÄHLEN DAZU?	41
WARUM SIND MANCHE KOHLENHYDRATE SCHWER ZU VERDAUEN?	41
FODMAPS UNTER DER LUPE	43
INDUSTRIELLE PRODUKTE – EIN VERSTECK FÜR FODMAPS?	54
WAS DARF MAN BEI EINER FODMAP-ARMEN DIÄT ESSEN?	56
SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR FODMAP-ARMEN DIÄT	62
REZEPTE	79
GRUNDREZEPTE	80
BROT	81
FRÜHSTÜCK & SNACKS	85
KLEINE SPEISEN & SALATE	89
SUPPEN & EINTÖPFE	93
VEGETARISCHE GERICHTE	98
FLEISCHGERICHTE	106
FISCHGERICHTE	113
SÜSSE GERICHTE	119
NACHSPEISEN, MEHLSPEISEN & KEKSE	121

ABKÜRZUNGEN	127
KLEINES KÜCHENLEXIKON	128
GLOSSAR	129
REZEPTÜBERSICHT	131
LITERATURVERZEICHNIS	134