

# INHALTSVERZEICHNIS

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

<b>ABKÜRZUNGEN</b>	<b>127</b>
<b>KLEINES KÜCHENLEXIKON</b>	<b>128</b>
<b>GLOSSAR</b>	<b>129</b>
<b>REZEPTÜBERSICHT</b>	<b>131</b>
<b>LITERATURVERZEICHNIS</b>	<b>134</b>