

- 6 Schonkost – was ist das?**
- 9 Basiswissen zur schonenden Kost**
- 10 Magen-Darm-Erkrankungen**
- 10 Verdauung – der Weg unseres Essens**
- 11 Gastritis – Magenschleimhaut-entzündung**
- 12 Magen- oder Zwölffingerdarmgeschwür**
- 15 Akute Enteritis**
- 16 Pankreatitis – entzündete Bauchspeicheldrüse**
- 17 Morbus Crohn**
- 19 Colitis ulcerosa**
- 20 Nach einer Magenoperation**
- 21 Kurzdarmsyndrom**
- 23 Das 3-Stufen-Konzept zum schonenden Kostaufbau**
- 23 So funktioniert der Kostaufbau**
- 25 Stufe 1 – Teepause**
- 26 Stufe 2**
- 27 Stufe 3**
- 30 Nach dem Kostaufbau: leichte Vollkost**
- 30 Wann sind MCT-Fette hilfreich?**
- 33 Wenn Milch Probleme macht**
- 35 Ein Ernährungsprotokoll führen**
- 37 Selbst kochen oder essen gehen?**
- 38 Süßstoff statt Zucker verwenden?**
- 39 Was ist mit Rauchen und Kaffee?**
- 39 Das hilft bei leichteren Beschwerden**
- 41 Schonend kochen**
- 41 Kochen für Magen und Darm**
- 42 Heilsame Kräuter und Gewürze verwenden**
- 45 Lecker essen in jeder Phase**
- 46 Rezepte für Stufe 1**
- 54 Rezepte für Stufe 2**
- 66 Rezepte für Stufe 3**
- 120 Und so geht's weiter – die leichte Vollkost**
- 120 Ernährungstipps zur leichten Vollkost**
- 124 Register**
- 125 Rezept- und Zutatenverzeichnis**