

- 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 Zwölffinger-darmgeschwür
 - 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