

- 7 Liebe Leserinnen und Leser**
- 8 Chronisch-entzündliche Darmerkrankungen, was ist das?**
- 12 Richtig essen bei chronisch-entzündlichen Darmerkrankungen**
- 26 Wichtige Nährstoffe kurz vorgestellt**
- 32 Erste Hilfe bei typischen Symptomen**
- 36 Ernährung bei besonderen Problemen**
- 45 Therapeutische Hilfe aus Nahrung und Natur**
-
- 53 Rezepte – reichhaltig kochen**
- 55 Suppen und Shakes**
- 71 Weitere Bauchschmeichler: Pürees und Breie**
- 81 Frühstücksideen**
- 89 Kalte & warme Kleinigkeiten**
- 101 Hauptgerichte**
- 119 Desserts und Süßspeisen**
- 125 Kuchen, Gebäck und Brot**
-
- 134 Gut zu wissen – Adressen, die weiterhelfen**
- 136 Rezept- und Zutatenverzeichnis**
- 138 Stichwortverzeichnis**
- 139 Impressum**

◀ Möhren-Kokos-Süppchen, S. 65