

Inhaltsverzeichnis

| | Seite |
|---|-------|
| Vorwort | 5 |
| Warum hat die Ernährung einen großen Einfluss auf die Polyneuropathie? | 7 |
| B-Vitamine – unverzichtbar für die Nerven | 10 |
| • Vitamin B1 | 11 |
| • Vitamin B2 | 12 |
| • Vitamin B3 | 12 |
| • Vitamin B5 | 12 |
| • Vitamin B6 | 13 |
| • Vitamin B12 | 14 |
| • Folsäure | 14 |
| Empfehlenswerte Lebensmittel – VIEL essen | 15 |
| Lebensmittel-ABC der besonders gesunden Lebensmittel | 17 |
| • Curcuma | 17 |
| • Erdmandeln | 18 |
| • Kichererbsen | 19 |
| • Leinöl | 20 |
| • Linsen | 21 |
| • Mandeln | 22 |
| • Moringa | 23 |
| • Nüsse | 24 |
| • Pekannüsse | 25 |
| • Pinienkerne | 26 |
| • Sesam | 27 |
| • Smoothies | 28 |
| • Sonnenblumenkerne | 29 |
| • Spirulinaalgen | 30 |
| • Stevia – kein Zucker und trotzdem süß | 31 |
| • Walnüsse | 33 |
| Nicht empfehlenswerte Lebensmittel – Verzehr meiden oder stark einschränken | 34 |
| • Alkohol | 34 |
| • Fettreiche Lebensmittel | 35 |
| • Einfache Kohlenhydrate | 35 |
| • Koffein | 36 |
| • Zucker | 38 |
| • Zusatzstoffe | 41 |
| Die wichtigsten zu vermeidenden Lebensmittel im Überblick | 42 |
| Gluten – das unterschätzte Klebereiweiß | 43 |
| Tipps | 45 |

| | |
|---|------------|
| Das sollten Sie auch wissen | 47 |
| Frühstück | 48 |
| Brotaufstriche | 53 |
| Smoothies | 58 |
| • Fruchtige Smoothies | 58 |
| • Grüne und pikante Smoothies | 62 |
| Zwischenmahlzeiten von süß bis herhaft | 67 |
| Suppen | 76 |
| Gemüsevariationen | 84 |
| Hauptgerichte | 96 |
| Beilagen | 112 |
| Salate | 119 |
| Nachspeisen und andere süße Leckereien | 133 |
| Brote | 144 |
| Rezeptregister | 148 |
| Hinweise für den Leser | 153 |
| Bildnachweise | 154 |