

# 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

	Seite
Das sollten Sie auch wissen	47
Frühstück	48
Brotaufstriche	53
Smoothies	58
• Fruchtige Smoothies	58
• Grüne und pikante Smoothies	62
Zwischenmahlzeiten von süß bis herzhaft	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