

INHALTSVERZEICHNIS

WAS SIE ÜBER COPD WISSEN SOLLTEN	9
LUNGE UND DARM	9
COPD IM ÜBERBLICK	11
THERAPIE DER COPD	18
ERNÄHRUNG BEI COPD	24
ERNÄHRUNGZUSTAND BEI COPD	24
MANGELERNÄHRUNG UND UNTERGEWICHT	32
ÜBERGEWICHT	36
EIWEISSBEDARF	40
ENTZÜNDUNGSHEMMENDE LEBENSMITTEL	42
OSTEOPOROSE	44
ERNÄHRUNGSTIPPS BEI ...	46
... APPETITMANGEL	46
... ATEMNOT	48
... FRÜHER SÄTTIGUNG	49
... MÜDIGKEIT	50
... DEPRESSIVEN VERSTIMMUNGEN	51
... SODBRENNEN (REFLUX) UND MAGENSCHMERZEN	52
... VÖLLEGEFÜHL UND ÜBERBLÄHUNG	55
... VERSTOPFUNG	56
ERNÄHRUNG NACH TCM	57

REZEPTE	62
GESUNDE ERNÄHRUNG (BEI NORMAL- UND ÜBERGEWICHT)	63
FRÜHSTÜCK	66
KLEINE SPEISEN	71
SUPPEN	77
HAUPTSPEISEN MIT FLEISCH	81
HAUPTSPEISEN MIT FISCH	87
HAUPTSPEISEN VEGETARISCH	91
BEILAGEN	96
DESSERTS	102
ENERGIEREICHE ERNÄHRUNG (BEI UNTERGEWICHT)	106
FRÜHSTÜCK	108
ZWISCHENMAHLZEITEN	112
KLEINE SPEISEN	115
SUPPEN	121
HAUPTSPEISEN MIT FLEISCH	127
HAUPTSPEISEN MIT FISCH	131
HAUPTSPEISEN VEGETARISCH	134
BEILAGEN	142
DESSERTS	149
TIPPS UND HINWEISE	154
ABKÜRZUNGEN	157
GLOSSAR	158
KLEINES KÜCHENLEXIKON	159
REZEPTÜBERSICHT	162
GESUNDE ERNÄHRUNG (BEI NORMAL- UND ÜBERGEWICHT)	162
ENERGIEREICHE ERNÄHRUNG (BEI UNTERGEWICHT)	164
LITERATURVERZEICHNIS	166