

INHALTSVERZEICHNIS

VORWORT	7
WIE FUNKTIONIERT UNSERE VERDAUUNG?	9
WAS PASSIERT MIT DER APFELSPALTE, DIE ICH GERADE IN DEN MUND STECKE?	
WIESO SIND DIE PRODUKTE MEINER VERDAUUNG NICHT IMMER GLEICH?	9
WAS IST EINE GASTRITIS?	12
WAS PASSIERT NACH DEM MAGEN?	15
DURCH DEN DÜNNDARM: ZWÖLFFINGERDARM, JEJUNUM UND ILEUM	16
DICKDARM – DAS COLON	18
BEDEUTUNG DER DARMSCHLEIMHAUT	25
REIZDARMSYNDROM – ENTSTEHUNG UND FORMEN	27
IST BEIM REIZDARMSYNDROM DER DÜNNDARM ODER DER DICKDARM GEREIZT?	27
UNTERSUCHUNGEN FÜR AUSSCHLUSSDIAGNOSEN	28
WAS HAT SICH IN DEN LETZTEN 25 JAHREN VERÄNDERT?	31
WIE KOMMT ES ZUM REIZDARMSYNDROM?	35
SONDERFORMEN DES REIZDARMSYNDROMS	37
REIZDARMSYNDROM: PSYCHOSOMATISCH ODER SOMATOPSYCHISCH?	39
BEHANDLUNG DES REIZDARMSYNDROMS	41
GIBT ES MEDIKAMENTE GEGEN DAS REIZDARMSYNDROM?	41
GIBT ES EINE DIÄT BEIM REIZDARMSYNDROM?	43
LEICHTE VOLLKOST UND EMPIRISCHE EXKLUSIONSDIÄT	43
GLUTENFREIE DIÄT	45
SUPER-BIO-DIÄT	45
FODMAP-ARME DIÄT	47

DIE FODMAP-ARME DIÄT	48
DIE FODMAPS: WELCHE NAHRUNGSBESTANDTEILE ZÄHLEN DAZU?	48
WARUM SIND MANCHE KOHLENHYDRATE SCHWER ZU VERDAUEN?	48
FODMAPS UNTER DER LUPE	50
OLIGOSACCHARIDE	50
DISACCHARIDE	54
MONOSACCHARIDE	58
POLYOLE	62
INDUSTRIELLE PRODUKTE – EIN VERSTECK FÜR FODMAPS?	64
WAS DARF MAN BEI EINER FODMAP-ARMEN DIÄT ESSEN?	66
KEIN BZW. NIEDRIGER ANTEIL AN FODMAPS	67
MODERATER ANTEIL AN FODMAPS	69
HOHER ANTEIL AN FODMAPS	71
SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR FODMAP-ARMEN DIÄT	73
VOR DER DIÄT	73
DIE DREI PHASEN DER DIÄT	75
AUSGEWOGENE LANGZEITERNÄHRUNG	87
 REZEPTE	 90
GRUNDREZEPTE	91
BROT	92
FRÜHSTÜCK & SNACKS	95
KLEINE SPEISEN & SALATE	99
SUPPEN & EINTÖPFE	103
VEGETARISCHE GERICHTE	108
FLEISCHGERICHTE	117
FISCHGERICHTE	123
SÜSSE GERICHTE	129
NACHSPEISEN, MEHLSPEISEN & KEKSE	131
 ABKÜRZUNGEN	 137
GLOSSAR	138
KLEINES KÜCHENLEXIKON	141
REZEPTÜBERSICHT	143
LITERATURVERZEICHNIS	145