

# INHALT

6	Begleitwort	
7	Vorwort	
8	<b>Einleitung</b>	
12	<b>Das Reizdarm-Syndrom</b>	
12	Das Krankheitsbild	
14	Das »Bauchhirn«	
16	Die Verdauung	
17	Die Mikrobiota	
18	Probiotika, Präbiotika und Nahrungsfasern	
19	Häufige Fragen und Antworten	
21	<b>Das FODMAP-Konzept</b>	
22	Die FODMAPs im Detail	
26	Die Eliminationsphase	
38	Die Toleranzfindungsphase	
39	Die Langzeiternährung	
43	<b>Erfahrungsberichte</b>	
46	<b>Hinweise zu den Rezepten</b>	
49	<b>Rezepte</b>	
49	<b>Frühstück:</b> Schwungvoller Auftakt am Morgen	
69	<b>Take from home:</b> Leichte Mahlzeiten für unterwegs	
99	<b>Einfach gemütlich:</b> Unkompliziert für jeden Tag	
155	<b>Nicht alltäglich:</b> Raffiniertes zum Genießen	
203	<b>Süß, fruchtig und offenfrisch:</b> Desserts, Kuchen und Gebäck	
239	<b>Anhang</b>	
240	Lebensmitteltabellen	
249	Adressen	
250	Rezeptverzeichnis	
254	Die Autorinnen	