

INHALT

6 Begleitwort

7 Vorwort

8 Einleitung

12 Das Reizdarm-Syndrom

12 Das Krankheitsbild

14 Das »Bauchhirn«

16 Die Verdauung

17 Die Mikrobiota

18 Probiotika, Präbiotika und
Nahrungsfasern

19 Häufige Fragen und Antworten

21 Das FODMAP-Konzept

22 Die FODMAPs im Detail

26 Die Eliminationsphase

38 Die Toleranzfindungsphase

39 Die Langzeiternährung

43 Erfahrungsberichte

46 Hinweise zu den Rezepten

49 Rezepte

49 **Frühstück:** Schwungvoller Auftakt
am Morgen

69 **Take from home:** Leichte Mahl-
zeiten für unterwegs

99 **Einfach gemütlich:** Unkompliziert
für jeden Tag

155 **Nicht alltäglich:** Raffiniertes
zum Genießen

203 **Süß, fruchtig und ofenfrisch:**
Desserts, Kuchen und Gebäck

239 Anhang

240 Lebensmitteltabellen

249 Adressen

250 Rezeptverzeichnis

254 Die Autorinnen