

## 9 Was ist darmgesund?

- 10 Wie funktioniert die Verdauung?
- 11 Verdauen alle gleich?
- 12 Ein langer Weg
- 13 Der Magen-Darm-Trakt im Überblick
- 14 Mundhöhle
- 15 Speiseröhre
- 17 Magen
- 21 Dünndarm
- 22 Bauchspeicheldrüse
- 24 Dickdarm
- 28 Enddarm und After
- 30 Häufiges Essen verursacht Beschwerden

## 32 Was macht die Darmflora?

- 32 Darmflora, Mikrobiom und Mikrobiota
- 33 Wichtige Funktionen
- 34 Clostridien – ganz normale Bewohner des Darms?

## 37 Was bewirkt was im Darm?

- 38 Kohlenhydrate in verschiedener Form
- 38 Stärke, ein wichtiger Ballaststoff
- 41 Weitere Ballaststoffe
- 48 Obst
- 48 Zucker
- 50 Was sind FODMAPs?
- 51 Getreide und Gluten – Weizensensitivität und Glutensensitivität
- 54 Histamin & Co – was auch noch Beschwerden verursachen kann
- 54 Histamin-haltige Lebensmittel
- 55 Trehalose in Pilzgerichten
- 56 Fermentierte Lebensmittel
- 59 Fette
- 60 Eiweiße
- 61 Genussmittel: Koffein und Alkohol
- 62 Gewürze
- 62 Persönliche Unverträglichkeiten

## **65 Kostformen und Modediäten**

- 66 Klarheit im Dschungel der Diäten
- 66 Kohlenhydratreduzierte Diäten/Low-Carb-Diäten
- 68 Eiweißdiäten
- 72 Paleo- oder Steinzeitdiäten
- 74 High-Carb-Diäten – kohlenhydratreiche Diäten
- 75 Glutenfreie Ernährung
- 76 Vegane Ernährung
- 77 Vegetarische Ernährung
- 78 Rohkosternährung
- 82 Basische (alkalische) Diäten
- 82 Clean Eating
- 84 Superfood

## **89 Darmgesund kochen – die Rezepte**

- 90 Die Rezepte
- 92 Frühstück
- 100 Salate und Suppen
- 110 Hauptmahlzeiten
- 138 Snacks, Brote und Süßes
- 158 Getränke und Smoothies