

| | |
|-----------|---|
| 5 | VORWORT |
| 7 | GASTRITIS – WICHTIG ZU WISSEN |
| 8 | Was ist eine Gastritis? |
| 9 | Wie funktioniert unsere Verdauung? |
| 12 | Formen der Gastritis |
| 13 | Akute Gastritis |
| 13 | Chronische Gastritis |
| 16 | Therapie bei Gastritis |
| 17 | Ernährungstherapie |
| 17 | <i>Die angepasste Vollkost</i> |
| 18 | <i>Geeignete Lebensmittel bei Gastritis</i> |
| 23 | <i>Brot und Gebäck</i> |
| 23 | <i>Getreide und Pseudogetreide</i> |
| 23 | <i>Kartoffeln und Kartoffelprodukte</i> |
| 25 | <i>Gemüse und Salat</i> |
| 25 | <i>Obst</i> |
| 26 | <i>Nüsse, Kerne und Samen</i> |
| 27 | <i>Süßes und Süßigkeiten</i> |
| 29 | <i>Fleisch und Fisch</i> |
| 32 | <i>Milchprodukte</i> |
| 34 | <i>Fette</i> |
| 36 | <i>Gewürze</i> |
| 37 | <i>Getränke</i> |

| | |
|-----|--|
| 39 | Gesunder Darm – gesunder Magen – gutes Immunsystem |
| 41 | <i>Blähungen</i> |
| 44 | <i>Durchfälle</i> |
| 46 | <i>Verstopfung</i> |
| 48 | Tipps für den Alltag |
| 48 | <i>Bekömmliche Mahlzeiten planen</i> |
| 49 | <i>Stress reduzieren</i> |
| 50 | <i>Rauchen und Alkoholkonsum einschränken</i> |
| 52 | <i>Zutaten und Nährwerte beachten</i> |
| 53 | <i>Zwölf Ernährungstipps für jeden Tag</i> |
| 54 | <i>Musterplan für eine Woche</i> |
| 57 | 80 LECKERE REZEPTE BEI GASTRITIS |
| 58 | Frühstück |
| 66 | Snacks und Dips |
| 78 | Suppen |
| 86 | Vegetarische Hauptgerichte |
| 116 | Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch |
| 138 | Desserts und Kuchen |
| 148 | REZEPTREGISTER |