

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 **Die angepasste Vollkost**
- 18 **Geeignete Lebensmittel bei Gastritis**
- 23 **Brot und Gebäck**
- 23 **Getreide und Pseudogetreide**
- 23 **Kartoffeln und Kartoffelprodukte**
- 25 **Gemüse und Salat**
- 25 **Obst**
- 26 **Nüsse, Kerne und Samen**
- 27 **Süßes und Süßigkeiten**
- 29 **Fleisch und Fisch**
- 32 **Milchprodukte**
- 34 **Fette**
- 36 **Gewürze**
- 37 **Getränke**

- 39 *Gesunder Darm – gesunder Magen – gutes Immunsystem*
- 41 *Blähungen*
- 44 *Durchfälle*
- 46 *Verstopfung*
- 48 *Tipps für den Alltag*
- 48 *Bekömmliche Mahlzeiten planen*
- 49 *Stress reduzieren*
- 50 *Rauchen und Alkoholkonsum einschränken*
- 52 *Zutaten und Nährwerte beachten*
- 53 *Zwölf Ernährungstipps für jeden Tag*
- 54 *Musterplan für eine Woche*

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