

- 11 Das sollten Sie über die SCD wissen
- 12 **Was ist die Spezielle Kohlenhydrat-Diät?**
- 14 Was versteht man unter einer Dysbiose?
- 15 Wie kommt es zu CED?
- 16 Die Rolle der Ernährung
- 18 **Die SCD – endlich wieder anerkannt**
- 18 Ursprung der SCD
- 18 Elaine Gottschall und die SCD
- 20 Die GAPS-Diät
- 20 Die Nibbal-Therapie
- 21 SCD und GAPS-Diät in Deutschland

- 23 Die SCD in der Praxis
- 24 **Wie funktioniert die SCD?**
- 24 Die SCD hilft, aber wie?
- 25 Gottschalls Erklärungsmodell
- 28 Westliche Ernährung und CED
- 30 Vorzüge der SCD
- 33 Die SCD als eine wirklich glutenfreie Diät
- 34 Die SCD und/oder Medikamente
- 35 Für welches Patientenprofil eignet sich die SCD?
- 36 Wie lange dauert es, bis die SCD wirkt?
- 37 Wiedereinführung unerlaubter Nahrungsmittel
- 38 **Tipps für die SCD**
- 38 Bevor es losgeht
- 39 Was darf ich wann essen?
- 42 Die Einführungsdiät
- 45 Wie geht es weiter?
- 49 Rückfälle und erneute Krankheitsschübe

57	<b>Die Rezepte</b>	161	<b>Service</b>
58	<b>Hinweise zu den Rezepten</b>	161	<b>Quellenangaben</b>
58	Am Anfang einfache Gerichte	162	<b>Rezeptverzeichnis</b>
58	Bio, regional und saisonal	164	<b>Sachverzeichnis</b>
59	Sorgfältig waschen und schälen	165	<b>Empfehlung von Carola Gotta</b>
59	Gechlortes Wasser vermeiden		
59	Vorsicht bei Eiern!		
60	<b>Selbstgemachte SCD-Zutaten</b>		
74	<b>Frühstück, Snacks &amp; Dips</b>		
86	<b>Brühen, Suppen &amp; Eintöpfe</b>		
102	<b>Salate &amp; Dressings</b>		
108	<b>Gemüse</b>		
120	<b>Fisch, Geflügel und Fleisch</b>		
126	<b>Hauptgerichte</b>		
140	<b>Desserts</b>		
150	<b>Brote, Kuchen &amp; Kekse</b>		