

# Inhalt

- 6 Begleitwort
- 7 Vorwort

## Reizdarm und FODMAP-Konzept

- 10 Der Darm – das unterschätzte Organ
- 11 Das Reizdarmsyndrom
- 15 Das Mikrobiom
- 18 Was sind FODMAPs?
- 20 Das FODMAP-Konzept
- 23 Praktische Umsetzungshilfen
- 24 Die FODMAP-Küche praxisnah
- 44 Einkauf und Küchenvorrat in der Eliminationsphase
- 45 Fragen und Antworten
- 48 Hinweise zu den Rezepten

## Rezepte

- 51 Good Morning: Allerlei Frühstücksideen
- 81 Kleine Mahlzeiten: Salate, Suppen, Snacks
- 115 Frisch und vielfältig: Gemüse, Kartoffeln, Pasta
- 145 Gerichte mit Reis, Hirse, Quinoa & Co.
- 171 Alltägliches und Raffiniertes mit Fleisch und Fisch
- 215 Verführerisch süß: Kuchen und Desserts

## Anhang

- 252 Lebensmittelliste von A bis Z
- 255 Verzeichnis der Infoboxen
- 256 Bildnachweis
- 257 Adressen
- 258 Rezeptverzeichnis
- 262 Die Autorin