

# 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