

9 Die Erkrankung

- 10 Hashimoto kurz erklärt
- 14 Gut mit Hashimoto leben
- 15 Ernährung bei Hashimoto
- 19 Wie macht sich eine Dysbiose im Darm bemerkbar?
- 21 Stärken Sie Ihren Darm mit gesunder Ernährung
- 23 Kohlenhydrate – die Energielieferanten
- 27 Proteine – für einen leistungsfähigen Körper
- 31 Fette – für einen funktionierenden Hormonhaushalt
- 34 Die häufigsten Trigger
- 35 Wie erkennen Sie ein unverträgliches Nahrungsmittel?
- 36 So funktioniert eine Auslassdiät
- 37 Lektine in der Nahrung
- 40 Soja
- 41 Gluten: Worin ist es enthalten? Wie identifiziere ich es?
- 46 Milchprodukte
- 46 Zucker: Wo versteckt er sich?
- 48 Den Blutzucker stabilisieren – warum es so wichtig ist
- 55 Richtig einkaufen, unterwegs essen
- 56 Tipps für den Restaurantbesuch
- 57 Snacks to go
- 58 Wenn es schnell gehen muss
- 59 Richtig einkaufen

65 Einkaufs-Tabellen

66 So lesen Sie die Tabellen

68 Gemüse

71 Obst

73 Fisch, Meerestiere, Fleisch, Geflügel
und Eier

76 Hülsenfrüchte

77 Getreide, Pseudogetreide und
Ersatzmehle

79 Milchprodukte und Milchersatzprodukte

81 Nüsse, Samen, Öle und Fette

84 Kräuter, Gewürze und Würzmittel

86 Superfoods

87 Süßungsmittel

88 Getränke

90 Süßigkeiten und Gebäck

91 Industriell hergestellte Produkte,
Fertigprodukte und -gerichte

95 Supplemente & Superfoods

96 Supplemente – stets versorgt

98 Mängel, die bei Hashimoto häufig
vorkommen

108 Unterstützung für Immunsystem,
Leber und Darm

114 Saisonkalender Gemüse

118 Saisonkalender Obst

120 Stichwortverzeichnis

127 Empfehlungen von Diana Zichner