

## **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