

# Diagnose Reizdarm

- 10 Eine sichere Diagnose
- 13 Das typische Beschwerdebild
- 14 Auf der Suche nach den Ursachen
- 19 Diagnostik bei Reizdarmbeschwerden
- 22 Abgrenzung von anderen Erkrankungen
- 23 Lebensmittelassoziierte Erkrankungen
- 30 Nicht lebensmittelassoziierte Erkrankungen

# Richtig essen bei Reizdarm

- 34 »healthy food« macht happy
- 40 Gesunde und krank machende Darmbakterien

# Der Weg zur Ruhe im Darm

- 42 Großes Versprechen: IgG-/IgA-Testungen
- 44 Hilfe durch Karenz- und Aufbauphase
- 45 Low-FODMAP-Diät
- 46 Fruktose – unter der Lupe
- 48 Laktose – aus der Milch
- 50 Gluten – Probleme durch Getreide
- 53 Histamin – ein Chamäleon
- 54 Hühnerei – im IgG-/IgA-Test positiv
- 55 Kuhmilch – Milch und Käse meiden
- 55 Nahrungsmittelunverträglichkeit per Test
- 56 Oligosaccharide – Fructane & Co.
- 56 Zuckeralkohole – Gasbildner Nr. 1

# Rezepte - schmackhaft und lecker

## 70 Frühstücksideen

Starten Sie mit einem gut verträglichen Frühstück in den Tag.

## 78 Kleine Gerichte

Zwischenmahlzeiten für den kleineren Appetit.

## 96 Hauptgerichte

Klassiker und Neuentdeckungen für den großen Appetit.

## 112 Desserts und Süßes

Feine Schlemmereien für alle, die gerne naschen.

## 120 Backen

Raffinierte Backrezepte, die problemlos gelingen.