

4 VORWORT

7 MULTIPLE SKLEROSE – WICHTIG ZU WISSEN

- 8 Was ist Multiple Sklerose?**
- 10 Die häufigsten MS-Symptome
- 11 Neuroinflammation
- 12 Oxidativer Stress
- 14 Ernährung und MS**
- 14 Spezielle Ernährungskonzepte
- 17 Risikofaktor Übergewicht
- 31 Darm gesund, Mensch gesund**
- 32 Welchen Einfluss der Darm auf unsere Gefühle hat
- 35 Darm und Immunsystem
- 40 Gute Pflege für deine Darmbarriere
- 45 Fette richtig einsetzen**
- 46 Fett ist nicht gleich Fett
- 48 Lebenswichtig: mehrfach ungesättigte Fettsäuren
- 61 Antioxidantien – Schutz der Zellen**
- 62 Die bunte Welt der sekundären Pflanzenstoffe
- 65 Vitalstoffe als wichtige Radikalfänger
- 70 Top-10-Lebensmittel mit extra vielen Antioxidantien
- 73 Nahrungsergänzungsmittel

81	ENTZÜNDUNGSHEMMENDE ERNÄHRUNG GANZ PRAKTISCH
82	Entspannt und bewusst einkaufen
82	Mit gutem Gewissen regional und saisonal einkaufen
84	Muss es immer gleich bio sein?
86	Ein Blick auf die Zutatenliste lohnt sich immer
87	Was, wo und woher – der Weg durch den Einkaufsdschungel
89	Gut vorbereitet in den Tag: Meal Prepping
92	Küchentipps
92	Checkliste Vorratsschrank
93	Nährstoffbomben von der Fensterbank
95	Fermentieren für einen gesunden Darm
96	Meine Must-haves in der Küche
99	Die Umsetzung im Alltag
102	Familie und entzündungshemmende Ernährung im Einklang
104	Die 80:20-Regel: Besser als ein Cheat Day
104	Gesund essen im Restaurant
106	Ernährungsempfehlungen
112	Mein antientzündlicher Teller
115	Bevor du loslegst
117	60 KÖSTLICHE REZEPTE
118	Frühstück
145	Snacks und Dips
159	Vegetarische Hauptgerichte
183	Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch
192	Desserts und Kuchen
204	ANHANG
204	Lebensmitteltabellen
209	Quellen
211	Weiterführende Literatur