

INHALT

EINLEITUNG

8

DIE BASICS:

Darmgesundheit und Ernährung

11

Wissenswert: Die Darm-Basics

12

Der Darm und sein (Mikro)kosmos

12

Die magische Wirkung der kurzkettigen Fettsäuren

18

Was der Darmmikrobiota schadet

20

Das Eiweiß in unserer Nahrung

22

Bei Fett gibt's Unterschiede

24

Kohlenhydrate: viel Licht und Schatten

25

Das Problem mit den UPFs

29

Zu viel Hygiene schadet!

30

Medikamente können das Mikrobiom belasten

30

Was die Darmmikrobiota liebt

32

Welche Bakterien tun dem Darm gut?

34

Prebiotika: Nahrung für die Mikrobiota

38

Das macht den Darm fit

42

Heilfasten für die Darmgesundheit

42

Was passiert beim Intervallfasten im Darm?

42

Rituale und Planung entspannen

43

Was sollten wir essen?

44

Auch auf die Kochtechnik kommt es an

47

Gut gewürzt ist halb verdaut

48

Was tun bei Reizdarm und anderen Problemen?

49

Ernährung bei chronischen Darmerkrankungen

49

Ernährung bei Allergien und Unverträglichkeiten

52

SUPERFOOD FÜR DEN DARM: Fermentiertes

57

Superfood für den Darm: Fermentiertes

59

Apfelessig	60
Kimchi	62
Joghurt	64
Kombucha	66
Sauerteig	68

60 REZEPTE:

Koch deinen Darm gesund

71

Frühstück	73
Kalte Mahlzeiten	94
Warme Mahlzeiten	122
Gesunde Snacks	166

WISSENSWERTES UND HILFREICHES:

Kurzübersicht, Lebensmittel-Tabellen,

Glossar, Literatur

187

Speiseplan für Einsteiger

190

Speiseplan nach Antibiotikabehandlung

192

FODMAP-arme und FODMAP-reiche Lebensmittel

194

Glossar

196

Literatur

201

Danke! Danke! Danke!

202

Rezeptverzeichnis

203