



Liebe Leserin, lieber Leser

Fast jeder kennt Magen- oder Darmbeschwerden aus eigener Erfahrung. Manchmal drückt oder zwickt es nach dem Essen, hin und wieder lässt sich ein leichtes Unwohlsein ausmachen. Zum Glück sind Durchfall, Völlegefühl oder Magenverstimmung in vielen Fällen nur von kurzer Dauer. Doch immer mehr Menschen leiden inzwischen unter chronischen, also dauerhaften Beschwerden. Dann ist es wichtig, die Ursachen zu erforschen und anschließend die Speisen und Getränke auszuwählen, die gut bekömmlich sind.

Dieser Einkaufsführer wird Ihnen beim Einkauf und bei der Auswahl der Lebensmittel eine große Hilfe sein. In übersichtlichen Tabellen erkennen Sie die Speisen und Getränke, die bei diversen Magen- oder Darmbeschwerden gut verträglich sind. Sie erfahren außerdem, was beim Einkauf sonst noch zu beachten ist, was Sie den Etiketten von Fertigprodukten entnehmen können und wie Nährwertangaben und Zutatenlisten zu verstehen sind.

Lebensmittel sollten individuell ausgewählt und zueinander ergänzt werden. Denn nicht alle Lebensmittel sind aufgrund ihrer Zusammensetzung oder Zubereitungsweise für jeden gut verträglich. Doch mithilfe dieses Buches finden Sie die richtigen Produkte. Nehmen Sie sich deshalb hin und wieder Zeit für Ihren Einkauf, es lohnt sich. Auch wenn Sie sich manchmal oder auch öfters außer Haus verpflegen, finden Sie hier wertvolle Anregungen. Wer Zeit und Muße zum Kochen hat, erfährt, mit welchen Tricks die Speisen bekömmlicher werden und wie schnell und einfach eine gesunde Mahlzeit auf dem Tisch stehen kann.

Ihre Karin Hofele