



◆ Aufstriche und Marmeladen, S. 72



◆ Knäckebrötchen mit Möhrenfrischkäse, S. 77

## 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.

- **Tipp:** Unsere leckeren Rezepte eignen sich auch sehr gut für eine Dauerernährung. Wenn Sie an einem Reizdarm leiden, kann es generell hilfreich sein, den Darm nicht zu sehr zu belasten. Ihr Darm wird es Ihnen danken.

### 112 Desserts und Süßes

Feine Schlemmereien für alle, die gerne naschen.

### 120 Backen

Raffinierte Backrezepte, die problemlos gelingen.

- Alle Rezepte sind mit kleinen Symbolen für die jeweils enthaltenen Inhaltsstoffe gekennzeichnet. Eine Zeichenerklärung finden Sie auf S. 46.
- Das Rezept zum Coverfoto finden Sie auf S. 84.



◆ Kabeljau mit Süßkartoffeln, S. 102



◆ Marmorkuchen aus dem Weckglas, S. 124