Probleme mit Magen und Darm

Liebe Leserin, lieber Leser 9

So funktioniert die Verdauung 12

- Magen: mischen und zerkleinern 12
- Dünndarm: aufspalten durch Enzyme 13
- Letzte Station – der Dickdarm 14
- Die Darmflora 15
- Mit Muße essen 15

Magenbeschwerden und -erkrankungen 17

- Sodbrennen: kein harmloses Leiden 17
- Übelkeit und Erbrechen 18
- Reizmagen 18
- Magenschleimhautentzündung 19
- Magengeschwür 20

Darmbeschwerden und -erkrankungen 21

- Durchfall 21
- Verstopfung 22
- Blähungen 22
- Lebensmittel-Unverträglichkeiten 23
- Reizdarm 25
- Darmentzündungen 26
- Divertikel und Divertikulitis 27
- Darmkrebs 27

aus: Hofele, Magen-Darm-Beschwerden (ISBN 9783830437024) © 2010 Trias Verlag

Einkaufs-Tabellen

Ernährungs-Tipps 29
- Leicht und trotzdem vollwertig 29
- Sodbrennen – das hilft 31
- Wenn der Magen rebelliert 32
- Was hilft bei Durchfall? 33
- So verschwindet Verstopfung 35
- Besonders ballaststoffreiche Lebensmittel 37
- Blähungen vermeiden 37

Richtig einkaufen 40
- Ein Blick aufs Etikett 40

So lesen Sie die Tabellen 44
- Die Bewertung 45

Getränke 47
- Alkoholfreie Getränke 48
- Alkoholische Getränke 49

Gemüse, Obst, Pilze und Nüsse 50
- Frisches Gemüse, Kräuter und Blattsalat 50
- Gemüseprodukte, fertige Salate und Tiefkühlgemüse 52
- Pilze 53
- Frisches Obst 53

aus: Hofele, Magen-Darm-Beschwerden (ISBN 9783830437024) © 2010 Trias Verlag

Einkaufs-Tabellen

- Trockenfrüchte 55
- Nüsse und Samen 55
- Hülsenfrüchte und Sojaprodukte 56
- Kartoffeln und Kartoffelprodukte 56

Getreide und was daraus gemacht wird 57
- Getreide und Mehl 58
- Brot und Brötchen 59
- Müsli 60
- Teigwaren 61

Milch und Milchprodukte 62
- Probiotische Milchprodukte 62
- Milch und Milchprodukte 64
- Käse 66
- Milchersatz: Sojagetränke und -joghurt 67

Fleisch und Wurstwaren 68
- Fleisch, Geflügel und Wild 69
- Innereien 70
- Fleisch- und Wurstwaren 71

Fisch und Meeresfrüchte 72
- Fische, Krebse, Muscheln 73
- Fischprodukte 74

aus: Hofele, Magen-Darm-Beschwerden (ISBN 9783830437024) © 2010 Trias Verlag

Einkaufs-Tabellen

Fette, Öle und Eier 75
- Fette, Streichfette und Öle 75
- Eier und Eierspeisen 77

Allerlei Süßes 77
- Kuchen 78
- Kekse und Kleingebäck 79
- Riegel und Fruchtschnitten 79
- Süßigkeiten 80
- Dessert und Eis 81
- Süße Brotaufstriche 82
- Süßungsmittel 82

Fertigprodukte 84
- Fertigsuppen 84
- Fertiggerichte und Convenience-Produkte 85
- Soßen, Dips und Dressings 87
- Herzhafte Brotaufstriche und Feinkostsalate 88

Unterwegs und zwischendurch 89
- Fast Food und Snacks 90
- Zum Knabbern 91

aus: Hofele, Magen-Darm-Beschwerden (ISBN 9783830437024) © 2010 Trias Verlag

Kochen und unterwegs essen

Selbst kochen 94
- Vitamine schonen 94
- Die besten Garmethoden 95
- Fett – nicht immer schlecht 96
- Mehr Ballaststoffe 97
- Schnell gekocht 99
- Würzen statt salzen 101
- Kräuter und Gewürze für Magen und Darm 102

Außer Haus essen 103
- Restaurantbesuch – bleiben Sie gelassen 103
- Einladungen 104
- Fast Food und Imbiss 105
- Am Arbeitsplatz 106

Service 110
- Bücher zum Weiterlesen 110
- Adressen und Internetseiten, die weiterhelfen 110

Stichwortverzeichnis 114

aus: Hofele, Magen-Darm-Beschwerden (ISBN 9783830437024) © 2010 Trias Verlag