

9 Von Verdauung, Reizdarm und FODMAPs

10 Wie Nahrungsmittel zu Beschwerden führen können

14 Das Reizdarm-Syndrom

27 Die Low-FODMAP-Diät

28 Was sind FODMAPs?

40 Fragen und Antworten

50 Die Low-FODMAP-Diät im Alltag

64 Low-FODMAP bei besonderen Gelegenheiten

64 Menüvorschläge für Dinnerpartys

65 Ideen für Fingerfood und Picknicks

66 Auswärts essen

67 Zu Gast bei Freunden

68 Auf Reisen

73 Low-FODMAP-Rezepte

75 Kleine Mahlzeiten

103 Hauptgerichte

137 Süßes und salziges Gebäck

159 Desserts