

9 Die Erkrankung

10 Hashimoto kurz erklärt

14 Gut mit Hashimoto leben

15 Ernährung bei Hashimoto

19 Wie macht sich eine Dysbiose im Darm bemerkbar?

21 Stärken Sie Ihren Darm mit gesunder Ernährung

23 Kohlenhydrate – die Energielieferanten

27 Proteine – für einen leistungsfähigen Körper

31 Fette – für einen funktionierenden Hormonhaushalt

34 Die häufigsten Trigger

35 Wie erkennen Sie ein unverträgliches Nahrungsmittel?

36 So funktioniert eine Auslassdiät

37 Lektine in der Nahrung

40 Soja

41 Gluten: Worin ist es enthalten?
Wie identifiziere ich es?

46 Milchprodukte

46 Zucker: Wo versteckt er sich?

48 Den Blutzucker stabilisieren –
warum es so wichtig ist

55 Richtig einkaufen, unterwegs essen

56 Tipps für den Restaurantbesuch

57 Snacks to go

58 Wenn es schnell gehen muss

59 Richtig einkaufen

65 Einkaufs-Tabellen

66 So lesen Sie die Tabellen

68 Gemüse

71 Obst

73 Fisch, Meerestiere, Fleisch, Geflügel
und Eier

76 Hülsenfrüchte

77 Getreide, Pseudogetreide und
Ersatzmehle

79 Milchprodukte und Milchersatzprodukte

81 Nüsse, Samen, Öle und Fette

84 Kräuter, Gewürze und Würzmittel

86 Superfoods

87 Süßungsmittel

88 Getränke

90 Süßigkeiten und Gebäck

91 Industriell hergestellte Produkte,
Fertigprodukte und -gerichte

95 Supplemente & Superfoods

96 Supplemente – stets versorgt

98 Mängel, die bei Hashimoto häufig
vorkommen

108 Unterstützung für Immunsystem,
Leber und Darm

114 Saisonkalender Gemüse

118 Saisonkalender Obst

120 Stichwortverzeichnis

127 Empfehlungen von Diana Zichner