

aus: Laimighofer, Böser Weizen – kranker Darm? (97834321012030) © 2016 TRIAS Verlag



- 9 Glutensensitiv was ist das?
- 10 Vielschichtige Symptome und Ursachen
- 24 Diagnostische Möglichkeiten
- Die individuellen
 Auslöser finden
- 40 Das Stufenkonzept
- 41 Ein Ernährungs-Symptom-Tagebuch führen
- 44 1. Stufe: glutenfreie Phase
- 46 Einkaufstipps für die glutenfreie Phase
- 47 Essensvorschläge für die glutenfreie Phase
- 48 Das Ernährungsprotokoll weiterführen und auswerten
- 48 Wenn keine Besserung eintritt
- 50 2. Stufe Suchphase
- 52 Zwischenbilanz bei der Suchdiät
- 53 Weizen auf dem Prüfstand
- 54 3. Stufe: Dauerernährung
- 56 Phase 1: absolut glutenfrei
- 86 Phase 2: Suchdiät
- 122 Phase 3: Ihre Dauerernährung

♦ Hühnchenspieße auf Fenchel-Couscous (Seite 113)