Stichwortverzeichnis

Die fett gesetzten Seitenzahlen verweisen auf Lebensmittel in den Einkaufs-Tabellen.

A

Aal **73, 74**
Abführmittel 22
Actimel **64**
Ahornsirup **82**
Alkoholkonsum 18, 20
Allergie 63
Alnatura Aufstrich **89**
Alpro Soya **67**
Anchovis **74**
Antibiotika 15
Antibiotikatherapie 63
Apfel **53**
Apfelkraut **82**
Apfelkuchen **78**
Apfelmus **81**
Apfelsaft **48**
Appetitlosigkeit 18
Ärger 18
Aufregung 18
Aufstoßen 19
Autoimmunerkrankung 25

B

Baguette **59**
Bakterien 15
Ballaststoffe 22, 34, 35, 36, 37, 38, 97
Ballisto **79**
Banane **54**
Barilla Pesto **88**
Bauchspeicheldrüse 13
Becel **75**
Beschwerdetagebuch 30
Bewegung 22
Bienenstich **78**
Bier **49**
Big Mac **90**
Birne **54**
Birnenkraut **82**
Biskuitrolle **78**
Bitterschokolade **80**
Blähungen 21, 23, 24, 25, 46, 68, 77, 97, 103
– vermeiden 38
Blattsalat **50**
Blutkreislauf 14
Blutwurst **71**
Bofrost
– Fertiggericht **85**
– Tiefkühlgemüse **52**
Bohnen **50, 56**
braten 96
Brathähnchen **69**
Brathering **74**
Bratkartoffeln **56**
Bratwurst **90**
Brie **66**
Brokkoli **51**
Brot **59**
Brotaufstrich, herzhafter **88**
Brötchen **59**
Butter **75**
Butterkeks **79**
Buttermilch **64, 90**

C

Camembert **66**
Champignons **53**
Cheeseburger **90**
Chili con Carne **86**
Chips **91**
Colagetränk **48**
Cola-Salzstangen-Diät 33
Colitis ulcerosa 26
Cornflakes **60**
Corny **80**
Crème fraîche **64**
Croissant **90**
Currywurst **90**, 106

D

dämpfen 95
Darmausstülpung 27
Darmbakterien 15, 23, 24, 34
Darmbeschwerden 21, 26
Darmbewegung 16
Darmentleerung 15, 22
Darmerkrankung, chronisch entzündliche 27
Darmflora 15
– regenerieren 34
Darmkrebs 28
Darmschleimhaut 14
Dessert **81**
Dickdarm 14
Divertikel 27
Divertikulitis 27

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

Döner **90**
Dressing **87**
Dünndarm 13
dünsten 95
Durchfall 21, 24, 25, 26, 77
– Empfehlungen 33, 34

E
Ei **77**
Eiersalat **77**
Einkaufsplan 41
Eintopf **84, 86**
Eis **81**
Eisbein **69**
Elektrolytverlust 33
Ente **69**
Enzym 12
Erasco
– Fertiggericht **86**
– heiße Tasse **84**
Erbrechen 18, 28
– Empfehlungen 33
Erbsen
– getrocknete **56**
– grüne **51**
Erdbeeren **54**
Erdnussflips **91**
Erdnussmus **82**
Ernährungstagebuch 30
Essenseinladung 104
Etikett 40

F
Farmersalat **89**
Fasten 32
Fast Food **90**, 105
Feinkostsalat **88**
Fertiggericht **85**, 100
Fertigsuppe **84**
Feta **67**
Fett **75**, 96
Fettsäure 75, 97
Fieber 28
Fisch **73**
Fischgericht 104
Fischprodukte **74**
Fischstäbchen **86**
Fleisch **69**
Fleischgericht 104
Fleischkäse **71**
Fleischsalat **88**
Flips **91**
Flüssigkeitszufuhr 35
Forelle **73, 74**
Frischkäse **66**
Frosta
– Fertiggericht **86**
– Tiefkühlgemüse **53**
Früchtetee **48**
Fruchtjoghurt **65, 90**
Fruchtschnitte **79, 90**
Fruchtzucker 25, 34, 77, **83**
Fruchtzucker-Unverträglichkeit 24, 36
Fructose-Malabsorption 25
Fructose-Unverträglichkeit 98
Frühstück 107

G
Gallenblase 13
Gans **69**
Garmethode 94
Garnelen **73**
Gasbildung 23
Gastritis 18, 19
– Maßnahmen 32
Geflügel **69**
Gemüse 35, 94, 97
– frisches **50**
Gemüsebrühe **48**
Gemüseprodukte **52**
Gemüsesaft **48**
Gemüsesuppe 97
Getränke
– alkoholfreie **48**
– alkoholische **49**
Getreide **58**
Getreideeiweiß 25
Gewichtsproblem 31, 96
Gewürz 101
Gluten 25
Gnocchi **56**
Götterspeise **81**
grillen 96
Grissini **91**
Grütze, rote **81**
Gulaschsuppe **85**
Gummibärchen **80**
Gurke **51**
Gurkensalat **52**

H
Hackfleisch **69**
Haferflocken **58, 60**
Hamburger **90**
Hanuta **80**
Haselnüsse **55**
Hefekranz **78**
Heilbutt **73**
Heinz Sauce **87**
Hektik 15
Helicobacter pylori 20, 63
Heringsfilet **74**
Himbeeren **54**
Honig **82, 83**
Hühnerfrikassee 86
Hühnersuppe **85**
Hülsenfrüchte 36, **56**
Hummer **73**

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

I

Iglo
– Fertiggericht **87**
– Tiefkühlgemüse **52**
Imbissbude 105
Immunsystem 16
Infektion 18, 20, 21
Innereien **70**

J

Joghurt **65**
– probiotischer 34, 36, 62

K

Kaffee **48**
Kalbfleisch **69**
Kalium 34
Kantine 107
Karpfen **73**
Kartoffelchips **91**
Kartoffeln **56**, 99, 104
Kartoffelprodukte **56**
Käse **66**
Käsekuchen **78**
Katjes **81**
Kefir **65**
Kekse **79**
Ketchup **88**
Kichererbsen **56**
Kirschen **54**
Kleingebäck **79**
Knabbergebäck **91**
Knäckebrot **59**
Knorr
– Fertiggericht **86**
– Sauce **87**
– Suppe **84**
kochen 94, 99
Kohl **51**, 96
Kokosfett **76**
Kokosnuss **55**
Kompott **81**
Konfitüre **82**
Kost, ballaststoffreiche 37
Krabben **73**
Kräcker **91**
Kraft Sauce **88**
Kräuter **50**, 101
Kräuterbutter **76**
Kräuterquark **65**
Kräutertee **48**
Kuchen **78**, 106
Kühne Dressing **87**
Kummer 18

L

Lachs **73**
Lactase 24
Lakritze **80**
Laktose-Intoleranz 24
Lammfleisch **69**
Lätta **76**
Lauch **51**
LC1 **65**
Lebensmittel
– ballaststoffreiche 37
– Bewertung 45
– probiotische 62
Leber **70**
Leberwurst **71**
Leinöl **76**
Leinsamen 37, **55**
Linsen **56**
Löffelbiskuit **79**

M

Magen-Darm-Trakt 12, 14
Magendrücken 19
Magengeschwür 20
Magenkrebs 20
Magenmuskulatur 12
Magensaft 19
Magensäure 17, 19, 20, 62
Magenschleimhautentzündung 18, 19, 20
– Maßnahmen 32
Magenschmerzen 18, 19
Magenspiegelung 19
Maggi Fertiggericht **86**
Maggi Suppe **84**
Maiskeimöl **76**
Makrele **74**
Mandelmus **82**
Mandeln **55**, 98
Margarine **76**
Marmelade **82**
Marmorkuchen **78**
Marzipan **80**
Mastdarm 15
Mayonnaise **87**
Mehl **58**
Melone **54**
Meteorismus 23
Mettwurst **71**
Milch **65**
Milchersatz **67**
Milchprodukte **64**
– probiotische 63
Milchreis **81**
Milchsäure 16
Milchschnitte **80**
Milchzucker 24
Milchzucker-Unverträglichkeit 24
Mineralstoff 14
Mineralwasser **48**
Miracel Whip **87**

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

Mittagspause 107, 109
Morbus Crohn 27
Mousse au Chocolat **81**
Mozzarella **66**
Mund 12
Muscheln **73**
Müsli **60**
Müsliriegel **80**, 106

N

Nährstoffe 95
Nährstoffgehalt 40
Naturjoghurt 34, **90**
Niere **70**
Nikotinkonsum 20
Nudeln **61**
Nüsse **55**, 98, 106
Nussmischung **91**
Nuss-Nougat-Creme **82**

O

Obst 35, 94, 98
– frisches **53**
Öl **75**, 97
Olivenöl **76**, 97
Omega-3-Fettsäure 75
Omelette **77**
Orange **54**
Orangensaft **49**

P

Palmin **76**
Pankreas 13
Parmesan **66**
Pesto **88**
Pfirsich **54**
Pflaumen
– frische **54**
– getrocknete 36, **55**
Pflaumenmus **82**
Pilze **53**
Pistazien **91**
Pizza **86**
Plundergebäck **79**
Pommes frites **57**, **90**
Popcorn **81**
Porree **51**
Praline **81**
Pudding **82**
Puderzucker **83**
Pumpernickel **59**

Q

Quark **65**
Quarkspeise **81**

R

Rama **76**
Rapsöl **76**, 97
Rauchen 18, 20
Räucherlachs **74**
Ravioli **86**
Reflux 17
Reis **58**
Reisekrankheit 18
Reiswaffeln **91**
Reizdarm 26
Reizmagen 18
Restaurant 103
Rettich **51**
Riegel **79**
Rohkost 98, 103
Rollmops **74**
Römertopf 96
Rosinen **55**
Rosinenschnecke **90**
Rotbarsch **73**
Rückfluss 18
Rührei **77**
Russisch Brot **79**

S

Sachertorte **78**
Sahne **65**
Sahnetorte **78**
Salami **72**
Salat **50**, 97, 100, 103
– fertiger **52**
Salzsäure 12
Salzstangen **91**
Samen **55**
Sanella **76**
Sauce **87**
Sauce hollandaise **88**
Sauerkraut **53**
Schafskäse **67**
Schinken **71**
Schlemmerfilet **87**
Schmelzkäse **67**
Schokokuss **81**
Schokolade **81**
Schoko-Muffin **78**, **90**
Scholle **73**
Schwarzwälder Kirschtorte **78**
Schweinebauch **72**
Schweinefleisch **70**
Schweineschmalz **76**
Seelachsfilet **85**
Sirup **82**
Smacks **61**
Snack **90**, 98
Snickers **80**
Sodbrennen 17, 19, 23, 47, 68, 77
– Ernährungsweise 31
Sojadrink **67**
Sojagetränke **67**
Sojaprodukte **56**
Sonnen Bassermann Fertiggericht **87**
Sonnenblumenkerne **55**

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

Sorbit **83**
Soße **87**
Spaghetteria **87**
Spargelcreme Suppe **85**
Speisebrei 12, 14
Speiseröhre 12, 17
Spiegelei **77**
Spinat **52**
Stress 16, 18, 20, 22
Studentenfutter **91**
Stuhl 14
Stuhlgang 22
Suppe **84**
Suppenhuhn **70**
Süßigkeiten **80**
Süßstoff **83**
Süßungsmittel **82**

T
Tee **49**, 106
Teigwaren **61**
Thunfisch **74**
Thunfischsalat **89**
Tiefkühlgemüse **52**
Tiramisu **82**
Toastbrot **59**
Tofu **56**
Tomaten **52**
Tomatencremesuppe **85**
Tomatenketchup **88**
Toppas **61**
Torte **78**
Traubensaft **49**
Traubenzucker **83**
Trockenfrüchte 36, **55**
Twix **80**

U
Übelkeit 18, 19, 28
Übergewicht 18
Ulkus 20

V
Verdauung, anregen 37
Verdauungsarbeit 12, 31
Verdauungsenzym 12
Verstopfung 21, 22, 26, 46
– Maßnahmen 35
Vitamine 94
Völlegefühl 18, 24, 68
Vollkornbrot 36, 37, 38, **59**, 99
Vollkornbutterkeks **79**
Vollkornnudeln **61**
Vollmilch **65**

W
Waffeln **79**
Walnüsse **55**, 98
Walnussöl **77**
Weetabix **61**
Wein **49**
Weintrauben **54**
Weißbrot **59**
Weizenkeimöl **77**
Weizenkleie 37
Wild **69**
Wildkaninchen **70**
Wok 96
Würstchen **72**
Wurstwaren **71**

X
Xylit **83**

Y
Yakult **66**

Z
Zöliakie 25
Zucker **83**
Zuckeraustauschstoff 34, 77, **83**
Zwetschgenkuchen **78**
Zwieback **79**
Zwiebeln **52**
Zwischenmahlzeit 98
Zwölffingerdarm 13
Zwölffingerdarmgeschwür 20

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