

Inhalt



SPECIALS

- 24 Hat mein Kind eine Kohlenhydrat-Unverträglichkeit?
- 34 Der Fast-Food-Bauch
- 38 So sieht Zucker aus
- 45 Was ist das mit diesen E-Nummern?
- 51 Für Kinder nur das Beste
- 56 Abnehmen mit Glukose
- 63 Warum Sie IgG- und IgG4-Allergietests vergessen können

Der genüssliche Weg zur Gesundheit	8
Liebe Eltern	9
Wie Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten unseren Kindern schaden	11
Was Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten zu tun haben mit ...	12
■ »Aua, mein Bauch tut weh!«	13
■ Blähungen, Völlegefühl, Druck im Bauch	14
■ Chronischer Durchfall	15
■ Sodbrennen	16
■ Mundgeruch	17
■ Unreine Haut	18
■ Kopfschmerzen und Migräne	18
■ Chronische Müdigkeit	19
■ Konzentrations- und Schulprobleme	20
■ Zappelphilipp	21
■ ADHS	22
■ Depressionen	22
Warum Nahrung krank macht	27
Wie Verdauung funktioniert	28
■ Das Herz der Verdauung ist der Dünndarm	28
■ Er steht zur Besichtigung offen: der Verdauungskanal	29
■ Was im Dünndarm genau passiert	31
Was schief läuft im Dünndarm	35
■ Kleine Zuckerkunde	35
■ Milchzucker	39
■ Fruchtzucker	41
■ Sorbit	43
Artgerechte Ernährung	46
■ Eiweiß	46
■ Fett	47



■ Kohlenhydrate	47
■ Vitamine und Mineralien: Schutz- und Reglerstoffe	48
Die Arterhalt-Diät	52
■ Die Wohngemeinschaft Mikrobe/Mensch ist in Gefahr	52
■ Aber Ballaststoffe sind doch soooo gesund!	53
Diagnostik	59
Verdauungsstörungen lassen sich messen	60
■ Wer Kandidat fürs Messen ist	60
■ Licht ins Dunkel bringt Atem- bzw. Kapnodagnostik	61
■ Warum die Untersuchungen Sinn machen	62
Was Sie selbst tun können	67
Wege zur Besserung	68
■ Laktose-Unverträglichkeit: Wo Milchzucker vorkommt	68
■ Ein Leben lang Verzicht?	69
■ Die Milchzuckermenge beschränken	70
■ Fruktose-Unverträglichkeit: Wo Fruchtzucker überall drinstecken kann	74
■ Sorbit-Unverträglichkeit: Sorbit aus dem Weg gehen	78
■ Ist Prävention möglich?	79
Wie motiviere ich mein Kind?	80
■ Sie sind Vorbild	80
■ Auf Ess-Charaktere richtig eingehen	83
■ Der Empfindungstyp ist eher vorsichtig	83
■ Der Bewegungstyp ist ein Wirbelwind	84
■ Dem Entspannungstyp schmeckt's	85
Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel	87
■ Der Familien-Speiseplan bei Fruktose- und Sorbit-Unverträglichkeit	87
■ Naschen – was sagen die Experten?	89



Inhalt



SPECIALS

- 82 Regulierung von Hunger und Sättigung
- 91 Spiele rund ums Essen
- 100 Verträgliche Snacks
- 107 Pausenverpflegung, die den Bauch schont
- 133 Lieblingsuppen

Kochrezepte für Kinder	95
Frühstück	96
■ Frühstücks-Tuttifrutti	96
■ Ei im Glas mit gebutterten Toastfingern	97
■ Knuspriger Bacon und Tomatentoast	98
■ Gebackenes Käse-Tomaten-Brot	98
■ Schinken-Melonen-Schiffchen	98
■ Pfannkuchen mit Erfrischungssobstsalat	99
■ Bullauge	100
■ Oma Doras Fruchtarmelade	101
■ Nuss-Schoko-Creme	102
■ Arabischer Kichererbsendip	102
■ Schneller Gemüseaufstrich	103
■ Irische Scones	103
■ Grundrezept: Weißbrot aus Hefeteig	105
■ Käse-Tomaten-Brot	108
■ Ei-Salat-Sandwich	108
■ Bananenbrot	109
■ Die leckerste Limonade der Welt	109
■ Holundernade	109
■ Smoothies Grundrezept	109
Leckere Saucen und Dips	110
■ Mayonnaise	110
■ Sauce Tatar	111
■ Joghurt-Dill-Sauce	112
■ Cocktail-Joghurt-Sauce	112
■ Joghurt-Zimt-Sauce	112
■ Johannisbeer- oder Cranberryrelish	113
■ Tomatenketchup	113
Hauptgerichte	114
■ Grundrezept Brühe	115
■ Geschmortes Zitronenhuhn	115
■ Schnelles Gemüse-Hühner-Frikassee	116
■ Hühnerbrüstchen Saltimbocca	117
■ Knusper-Knusper-Hühnerbeine	118
■ Boak-Boak-Eintopf	118



■ Tacco Tacco!	119
■ Bunte Hühner-Asia-Pfanne	119
■ Fleischbällchen Hot Pot	120
■ Muh-Muh-Burger	120
■ Räuberspieße	122
■ Shepherds Pie	122
■ Quiche Lorraine	124
■ Colcannon mit Bratwürstchen	124
■ Lammkebab	125
■ Fischküchlein	125
■ Schlemmer-Fisch selbstgemacht	127
■ Fischtortilla	127
■ Fischklopse Königsberger Art	128
■ Fischfingers	129
■ Gemüsenukeln	130
■ Tomatensauce für den Vorrat	131
■ Überbackene Käsekartoffeln	132
■ Cremige Gemüsesuppe	133

Abendbrot	134
■ Käse-Kräuter-Omelette	134
■ Pfannkuchenwraps für Hungrige	135
■ Croquettes	136
■ Pizza-Ciabatta	137
■ Kartoffelwaffeln	138
■ Kartoffel-Gemüse-Brei	138

Desserts und Süßspeisen	139
■ Beerenjoghurt	139
■ Mini-Meringues	140
■ Einfache Schokosauce	141
■ Schnelles Joghurt-Vanilleeis	141
■ Schokoladensorbet	142
■ Bread and Butter Pudding	143
■ Beerenkompott	144
■ Quittenkompott	144
■ Schnelles Fruchtgelee	144
■ Beerentarte	145
■ Knusprige Schokobissen	146

Literaturverzeichnis	147
-----------------------------	-----

Stichwortverzeichnis	148
-----------------------------	-----

