

Liebe Leserinnen und Leser ...

- • • jeder Bissen und jeder Schluck, der in Ihrem Mund verschwindet, macht eine lange Reise durch Ihren Körper. Ihr Körper hat währenddessen viel zu tun, und es ist es kein Wunder, dass er auch mal streikt. Vermutlich litt jeder schon einmal an Magen- oder Darmbeschwerden. In den meisten Fällen halten diese Beschwerden jedoch nicht lange an. Doch immer mehr Menschen leiden langfristig unter chronischen Beschwerden des Magen-Darm-Traktes. Vielleicht kommen auch Sie gerade vom Internisten, der Ihnen mitgeteilt hat, dass Sie an einem Reflux, einer Gastritis, einem Reizdarm oder gar an Dickdarmkrebs erkrankt sind. Egal, was diagnostiziert wurde und wie schwer das Schicksal Ihrer Krankheit zu ertragen ist, lassen Sie den Kopf nicht hängen. Positiv zu denken und selbst Aktivitäten zu entwickeln sind genauso wichtig wie eine gute medizinische Versorgung. Sie haben sich jetzt schon selbst bewiesen, dass Sie sich aktiv mit Ihrem Problem auseinandersetzen wollen. Das ist gut so, denn das ist der erste Schritt auf den Weg zur Genesung.

Dieses Buch will mit Ihnen zusammen in erster Linie herausfinden, wie Sie mit einer leichten Korrektur Ihres Ernährungsverhaltens Ihre Erkrankung besser in den Griff bekommen. Es geht nicht darum, dass Sie jetzt eine strenge Diät einhalten müssen, sondern dass Sie lernen, die Symptome Ihrer Magen- oder Darmerkrankung besser wahrzunehmen, einzuordnen und Ihre Ernährung darauf einzustellen. Die Ernährungsumstellung soll auch nicht die medikamentöse Therapie Ihres Arztes ersetzen. In diesem Buch geht es darum, aktuelles Wissen aus Ernährungswissenschaft und Ernährungsmedizin praxisnah und handlungsorientiert zu vermitteln.

Eine Ernährungstherapie bzw. eine Diät kann keine Erkrankung des Magen- oder Darmtraktes heilen. Eine Ernährungstherapie dient alleine dazu, Ihre Symptome, unter denen Sie leiden, zu lindern. Ernährungsmedizinische Wundermittel gibt es bei Magen- und Darmerkrankungen nicht. Dieses Buch vermittelt Ihnen die Grundlagen der Verdauung, und so lässt sich besser

nachvollziehen, warum nicht jeder alles verträgt. Bald wissen Sie, wie Sie durch eine gesunde und leckere Ernährung Ihre Magen- und Darmbeschwerden beseitigen oder zumindest mindern können. Sie lernen individuelle Unverträglichkeiten zu erkennen und daraus Ihre Schlüsse zu ziehen. So wird der eine von Ihnen feststellen, dass er keine Paprika mehr essen kann und der andere, dass er auf Fett aufpassen muss, um beschwerdefrei zu leben. Die Rezepte in diesem Buch sind alle lecker und können von der ganzen Familie gegessen werden. Sie geben Ihnen eine gute Orientierung, was Sie essen können und wie Sie liebgewonnene Familienrezepte verändern können, ohne weiterhin Magen- und Darmbeschwerden zu haben.

Viel Spaß beim Kochen und Genießen der köstlichen Rezepte dieses Buchs wünscht Ihnen

Anne Iburg