

Stichwortverzeichnis

A

Acai 71, 86
 Agavendicksaft 87
 Ahornsirup 87
 Algen 68
 Alkoholische Getränke 89
 Alpha-1-Casein 46
 Amaranth 78
 Aminosäuren 27, 112
 Ananas 71
 Anis 84
 Antioxidanzien 109
 Apfel 71
 Apfeldicksaft 87
 Apfelmus 91
 Apfelsaft 88
 Aprikose 71
 Artischocke 68
 Ashwaghanda 86
 Aspartam 87
 Aubergine 68
 Auslassdiät 36
 Autoimmunerkrankung 13, 34
 Autoimmun-Symptome 13
 Avocado 71

B

Ballaststoffe 17, 25
 Balsamicoessig 86
 Banane 71
 Bärlauch 84
 Basmatireis 77
 Beeren 71
 Betaine 111
 Bier 89
 Bierhefe 85
 Birne 71
 Bitterstoffe 110
 Blattsalat 68
 Blumenkohl 68

Blutzuckerspiegel 24, 48, 51, 54
 Blutzuckerspitzen 47
 Bohnen 76
 Bratensoße 91
 Brie 79
 Brokkoli 68
 Brombeeren 71
 Brot 91
 Brötchen 91
 Buchweizen 78
 Buchweizenflakes 91
 Buchweizenmehl 78
 Buchweizennudeln 91
 Bulgur 77
 Butter 83
 Butterkekse 90
 Buttermilch 79

C

Casein 46
 Cashewkerne 82
 Cayennepfeffer 84
 Chiasamen 82
 Chicken Nuggets 91
 Chicorée 68
 Chili 84
 Chinakohl 68
 Chips 90
 Chlorella 86
 Cocktails 89
 Coconut Aminos 85
 Cornflakes 91
 Couscous 77
 Crème fraîche 79

D

Darm 16, 108
 Darmbarriere, durchlässige 20,
 42
 Darmerkrankung 109

Darmflora 17, 112
Darmschleimhaut 19, 34
Dattel 73
Dattelsirup 87
Dextrose 87
DHA 32
Dinkel 77
Donuts 90
Drachenfrucht 71
Dysbiose 17, 19, 47

E

Edamame 76
Eier 75
Einkaufen 59
– Wochenplan 63
Einkorn 77
Eisen 102
Eiweiß 27, 29
Emmer 77
EPA 32
Erbsen 76
Erdbeeren 71
Erdmandeln 82
Erdnüsse 82
Ernährung 15, 21, 23
– vegane 29
Ernährungsumstellung 14, 55
Ersatzmehle 78
Essig 86

F

Feige 71, 73
Fenchel 69
Fenchelsamen 82
Fertigprodukte 58
Fertigsoßen 91
Feta 79
Fette 31, 33, 82
Fettsäuren 32
Fisch 29, 62, 73
– paniert 91
Fischfond 85

Fischstäbchen 91
Fleisch 29, 61, 75
Flips 90
Freie Radikale 109
Früchte 71
Früchtetee 88
Fruchtjoghurt 80
Fruchtsaft 88
Fruchtzucker 24
Frühlingszwiebeln 84

G

Garnelen 74
Gebäck 90
Geflügel 75
Gemüse 22, 26, 60, 68
– Saisonkalender 114
Gemüsebrühe 85
Gemüsekonserven 92
Gemüsesaft 88
Gemüsezubereitungen, TK 92
Gerste 77
Gerstengras 108
Gerstengraspulver 86
Gerstenmalz 87
Gerstenmalzextrakt 86
Getränke 88
Getreide 77
Gewürze 84
Glukose 49
Glukosetoleranztests 52
Gluten 41, 43, 44
Glutenfreiheit 44
Glutenunverträglichkeit 41
Glykämische Last 53
Glykämischer Index 53
Goji-Beeren 71
Gouda 80
Granatapfel 71
Grapefruit 71
Grieß 77
Grüner Tee 88
Guarkernmehl 78

H

Hafer 77
Haferdrink 81
Haferflocken 77
Hagebutten 71
Hämagglutinine 39
Hamburger 92
Hanfsamen 82
Hartkäse 80
Hartweizen 77
Hartweizennudeln 92
Haselnüsse 82
Hashimoto-Auslöser 11
Hashimoto-Diagnose 13
Hefe 86
Hefeextrakt 86
Heidelbeeren 71
Himalayasalz 84
Himbeeren 71
Hirse 78
Honig 87
Honigmelone 72
Hühnerbrühe 86
Hummer 74
Hummus 92
Hüttenkäse 80

I

Immunsystem 18, 20, 108
Ingwer 84, 108
Insulin 49
Insulinresistenz 50, 51, 111

J

Jackfruit 72
Jod 11, 106
Joghurt 80
Johannisbeeren 72
Johannisbrotkernmehl 78

K

Kaffee 89
Kakao 82

Kakaobutter 83
Kakaonibs 87
Kaki 72
Kapern 84
Karotte 69
Kartoffel 69
Kartoffelecken 92
Kartoffelpüree 92
Kartoffelstärke 78, 92
Käseersatz 81
Kefir 80
Kekse 90
Ketchup 92
Kichererbsen 76
Kichererbsenmehl 79
Kichererbsennudeln 92
Kimchi 87
Kirschen 72
Kiwi 72
Knoblauch 84
Knochenbrühe 86, 87
Knollensellerie 69
Kofu 76
Kohl 69, 70
Kohlenhydrate 23
Kohlrabi 69
Kokosblütenzucker 87
Kokosdrink 81
Kokosjoghurt 81
Kokosmehl 79
Kokosmilch 81
Kokosnuss 82
Kokoswasser 89
Kombucha 87
Kondensmilch 92
Konjak 78
Konservierungsstoffe 58
Kräuter 84
Kräutertee 89
Krokette 92
Kuchen 90
Kuhmilch 46
Kümmel 84

Kumquat 72
Kürbis 69, 70
Kürbiskerne 82
Kurkuma 84, 109

L

Lakritz 90
Lauch 69
Leaky Gut 16
Leaky-Gut-Syndrom 20
Lebensmittel-Trigger 34
Lebensmittelverpackung 62
Leber 75, 108, 110
Leinmehl 79
Leinsamen 82
Lektine 37
Limettensaft 89
Limonade 89
Linsen 76
Linsennudeln 92
Litschi 72
Löwenzahn 69
L-Thyroxin 18

M

Maca 87
Magensäuremangel 28, 111
Magnesium 103
Mais 69, 77
Maisgrieß 92
Maismehl 79
Maiszucker 88
Malzsirup 88
Mandarine 72
Mandeljoghurt 81
Mandelmehl 79
Mandelmilch 81
Mandeln 82
Mango 72
Mangold 69
Maniok 69
Maniokmehl 79
Maracuja 72

Mariendistel 110
Marmelade 92
Maronen 82
Mars 90
Matcha 87
Mayonnaise 92
Meerestiere 73
Meerrettich 85
Mehrkornbrot 92
Melone 72
Mikrobiom 113
Mikronährstoffe 96
Milch 80
Milchersatzprodukte 81
Milchprodukte 46, 79
Milchreis 80
Milchschokolade 90
Mineralwasser 89
Mirabelle 72
Mohn 82
Möhre 69
Mozzarella 80
Muscheln 74
Myo-Innositol 111

N

Nachos 90
Nachtschattengewächse 39, 68
Nährstoffmängel 97
Nahrungsergänzungsmittel 97
Nahrungsmittelunverträglich-
keit 35
Natronbad 61
Naturreis 77
Nektarine 72
Nougat 90
Nüchterninsulin 52
Nudeln 92
Nudelsalat 92
Nüsse 82, 90
Nussmus 83
Nutella 92

O

Obst 60, 71
– Saisonkalender 118
Obstkonserven 92
Okra 69
Öle 33, 82
Olive 69
Omega-3-Fettsäuren 32, 107
Orange 72
Orangensaft 89

P

Pak Choi 69
Paniermehl 92
Papaya 72
Paprika 69
Paranüsse 82
Parmesan 80
Pastinake 69
Pekannüsse 82
Petersilienwurzel 69
Pfirsich 72
Pflaume 72
Physalis 72
Phytinsäure 40
Pilze 70
Pinienkerne 82
Pistazien 82
Pizza 92
Polenta 77, 92
Pomelo 72
Pommes frites 93
Popcorn 90
Porree 69
Pralinen 90
Probiotika 112
Protein 27, 29
Proteinpulver 112
Pseudogetreide 78
Pudding 80
Pumpernickel 93

Q

Quark 80
Quinoa 78
Quitte 72

R

Radieschen 70
Reibekuchen 93
Reis 77
Reisdrink 81
Reisflocken 78
Reismehl 79
Reisnudeln 93
Reissirup 88
Reiswaffeln 90
Remission 14
Restaurantbesuch 56
Rettich 70
Rhabarber 72
Rinderbrühe 86
Risotto 93
Roggen 78
Roggenbrot 93
Rohrohrzucker 88
Rosenkohl 70
Rosinen 73
Rösti 93
Rote Beete 70

S

Sahne 80
Salat 68, 70
Salatdressing 93
Salatgurke 70
Salz 85
Salzstangen 90
Samen 82
Sauerkraut 70
Saure Sahne 80
Schafskäse 80
Schalotte 70
Schaumküsse 90

Schilddrüsenentzündung 10
Schilddrüsenfunktion 28
Schilddrüsenhormon 18
Schilddrüsenüberfunktion 11
Schilddrüsenunterfunktion 10,
12, 50
Schinken 75
Schlemmerfilet, Bordelaise 93
Schmalz 83
Schmand 80
Schwarzer Tee 89
Seitan 78
Selen 101
Sellerie 69
Senf 93
Senfsamen 82
Sesam 82
Snacks 57
Snickers 90
Softdrinks 89
Soja 40
Sojabohnen 76
Sojadrink 81
Sojajoghurt 81
Sojasoße 85
Sonnenblumenkerne 82
Spargel 70
Spinat 70
Spirituosen 89
Spirulina 87
Sprossen 70
Stachelbeeren 72
Staudensellerie 70
Stevia 88
Stress 51, 52
Sucralose 88
Suppe im Glas 93
Supplemente 96
Sushi 74
Süßigkeiten 90
Süßkartoffel 70

T

Tahin 83
Tapiokastärke 79
Tempeh 76
Thunfisch 74
Tiefkühlkost 62
Tiefkühl-Obst 73
Tight Junctions 16, 20, 41
Tintenfisch 74
Tofu 76
Tomate 70
Tomatensaft 89
Topinambur 70
Transfettsäuren 33
Trockenfrüchte 73

V

Vanille 85
Verdauungsenzyme 111
Vitamin B₁₂ 104
Vitamin D 98
Vollkornbrot 93
Vollkornreis 78
Vollmilch 80

W

Walnüsse 82
Wasabi 85
Wasser 89
Wasserkefir 89
Wassermelone 72
Weichkäse 80
Weihrauch 109
Weingummi 91
Weintrauben 72
Weißbrot 93
Weiße Rübe 70
Weizen 78
Weizeneiweiß 78
Weizengraspulver 87
Weizengrieß 77
Weizenkleber 78

Wild 75

Wirsing 70

Wurst 75

Würzmittel 85

Y

Yaconsirup 88

Yams 70

Z

Zartbitterschokolade 91

Ziegenkäse 80

Ziegenmilch 80

Zink 99

Zitrone 72

Zitronengras 85

Zonulin 41

Zucchini 70

Zucker 46, 48, 88

Zuckermoleküle 25

Zuckerrohrsirup 88

Zuckerschoten 76

Zwetschge 72

Zwiebeln 70

Zyklusprobleme 111

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen,
Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche
eingehen.

Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

<https://kundenservice.thieme.de> | Lektorat TRIAS Verlag,
Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



[/trias.tut.mir.gut](https://www.facebook.com/trias.tut.mir.gut)



[/trias_verlag](https://www.instagram.com/trias_verlag)



[/triasverlag](https://www.pinterest.com/triasverlag)



www.trias-verlag.de/newsletter