

# Liebe Leserinnen, liebe Leser,

wenn Sie an einer Nahrungsmittel-Unverträglichkeit oder am Reizdarm-Syndrom leiden und die ewigen Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfälle und/oder Verstopfungen satt haben, dann sind Sie hier genau richtig. Unsere Low-FODMAP-Diät hat schon vielen Menschen geholfen und sie könnte auch Ihr Leben verändern. Was Low-FODMAP bedeutet und wie die Diät funktioniert, werden wir später ganz genau erklären, hier nur das Wichtigste in Kürze.

- Sie beruht auf fundierter wissenschaftlicher Forschung und ist wissenschaftlich bewiesen.
- Sie liefert alle Nährstoffe, die man braucht, um gesund zu bleiben.
- Sie kann Ihnen helfen, langfristig symptomfrei zu bleiben – einige Patienten leben bereits seit Monaten oder sogar Jahren ohne Beschwerden.
- Das Reizdarm-Syndrom lässt sich mit der Diät nicht heilen, aber sie verhindert, dass die Symptome ausgelöst werden.

Wir sind zuversichtlich, dass es Ihnen deutlich besser gehen wird, wenn Sie die Low-FODMAP-Diät befolgen, die wir in diesem Buch beschreiben. Am Anfang werden Sie sicher noch öfter nachschlagen müssen, doch mit der Zeit wird die Diät für Sie ganz selbstverständlich werden. Schon bald werden Sie sich – ganz ohne Anstrengung – so wohl fühlen wie nie zuvor. Und mit den Rezepten aus diesem Buch wird es Ihnen ganz leicht fallen, sich an die Diät zu gewöhnen.

Alles Gute für Sie und Ihre Gesundheit!

Dr. Sue Shepherd und Dr. Peter Gibson