

Elaine Gottschall

# Abwechslungsreiche Diät bei **Morbus Crohn und Colitis uicerosa**

Aus dem Englischen von Erik Freedman  
Fachlicher Beirat für die deutsche Übersetzung:  
Dr. med. Dieter Schwab



**TRIAS**

**11 Einleitung**

Kapitel 1

**15 Vergangenheit und Gegenwart**

Kapitel 2

**18 Wissenschaftliche Beweise für die  
förderliche Wirkung einer Diät**

Kapitel 3

**23 Einblick in die Welt der  
Darmbakterien**

Kapitel 4

**28 Den Teufelskreis durchbrechen**

Kapitel 5

**31 Die Verdauung von Kohlenhydraten**

Kapitel 6

**40 Gluten**

Kapitel 7

**45 Vorstellung der Diät**

Kapitel 8

**53 Die Spezielle Kohlenhydratdiät**

**Rezepte**

**60 Vorspeisen, Suppen und Soßen**

62 Apfel-Rosinen-Erdnussbutter-Aufstrich

64 Party-Käse-Dip

64 Leberpastete

65 Tomatencremesuppe

66 Gazpacho (Kalte Tomatensuppe)

68 Möhrensuppe

70 Hühnersuppe

72 Herzhafte Gemüsesuppe

74 Gebackene-Auberginen-Suppe



• Inhalt

- 76 Chilisoße
- 76 Honig-Ingwer-Chutney
- 78 Ketchup
- 78 Preiselbeeren-Relish
- 79 Ananas-Koriander-Salsa



**80 Salate, Dressings, Gemüse**

- 82 Hüttenkäsesalat
- 82 Halloween-Möhrensalat (Kürbisköpfe)
- 83 Sommerobst-Terrine
- 84 Zucchini-Tomaten-Salat
- 84 Meeresfrüchtesalat
- 86 Waldorfsalat
- 86 Joghurt-Salatdressing
- 88 Antipastosalat
- 88 Vinaigrette
- 89 Butternutscheiben
- 89 Gebackener Acorn
- 90 Mayonnaise
- 92 Karottenchips
- 92 Blumenkohlpüree
- 93 Steckrüben-Pommes-Frites
- 93 Linsen süß-sauer



**94 Hauptgerichte, Bratensoßen**

- 96 Gebackene-Bohnen-Schmortopf
- 98 Hähnchen Royal
- 98 Gebackener Hüttenkäse
- 100 Fischschmortopf
- 102 Ingwer-Joghurt-Hähnchen
- 102 Hähnchenkroketten
- 104 Honig-Knoblauch-Spareribs
- 106 Hähnchenflügel mit Honig und Knoblauch
- 108 Pizza
- 110 Geflügelfüllung
- 110 Bratensoße Nr. 1
- 111 Bratensoße Nr. 2
- 111 »Spaghetti« mit Soße
- 112 Gemüse mit Huhn, Rind- oder Schweinefleisch

- 113 Zucchini-auflauf
- 114 Gefüllte Zucchini
- 116 Zucchini-lasagne
- 118 Hackbraten mit Gemüse



## 120 Brot, Kuchen und Kleingebäck

- 122 Grundrezept für Muffins und Brot
- 123 Muffins
- 124 Käse-brot
- 126 Bananenpfannkuchen
- 126 Herbs Bohnenpfannkuchen
- 128 Lois Längs leckeres Brot
- 130 Zucchini-muffins
- 130 Bananen-kuchen
- 131 Dattelkuchen
- 131 Nusstorte
- 132 Möhrenkuchen
- 134 Käse-kuchen
- 135 Mandel-Honig-Crisps
- 135 Erdnussbutterplätzchen
- 136 Käseplätzchen
- 136 Monsterkekse
- 138 Plätzchen mit Dattelfüllung
- 140 Kürbisplätzchen
- 140 Honigschlagsahne
- 141 Frischkäseglasur
- 141 Honigglasur



## 142 Desserts, Süßigkeiten und Marmeladen

- 144 Apfel-Pudding-Torte
- 144 Eierspeise
- 145 Honig-Walnuss-Backäpfel
- 145 Gebackene Apfelscheiben mit Honig
- 146 Mit Honig überzogene Äpfel
- 146 Apfel-Nuss-Speise
- 148 Zitronensouffle
- 148 Eiscreme
- 149 Schnell zubereitete Eiscreme
- 150 Eiscreme mit weißen Bohnen

- **Inhalt**

151	Orangenmousse
152	Himbeermousse
154	Himbeermousse-Baiser-Torte
156	Ananas-Käse-Dessert
156	Honig-Nuss-Kracker
157	Kürbiskuchen
158	Kokosbällchen
158	Kandierte Nüsse
160	Vanilleklümpchen
161	Beckys Toffee
161	Lollipops
162	Marmelade



**164 Getränke**

166	Milkshake
168	Fruchtsaftchorle
168	Pina Colada
169	Punsch

**170 Milchprodukte und Babynahrung**

170	Joghurt
172	Frischkäse
172	Saure Sahne
173	Babynahrung (frei von Disacchariden)

**175 Glossar**

**177 Weiterführende Hinweise**

**180 Literatur**

**184 Register**