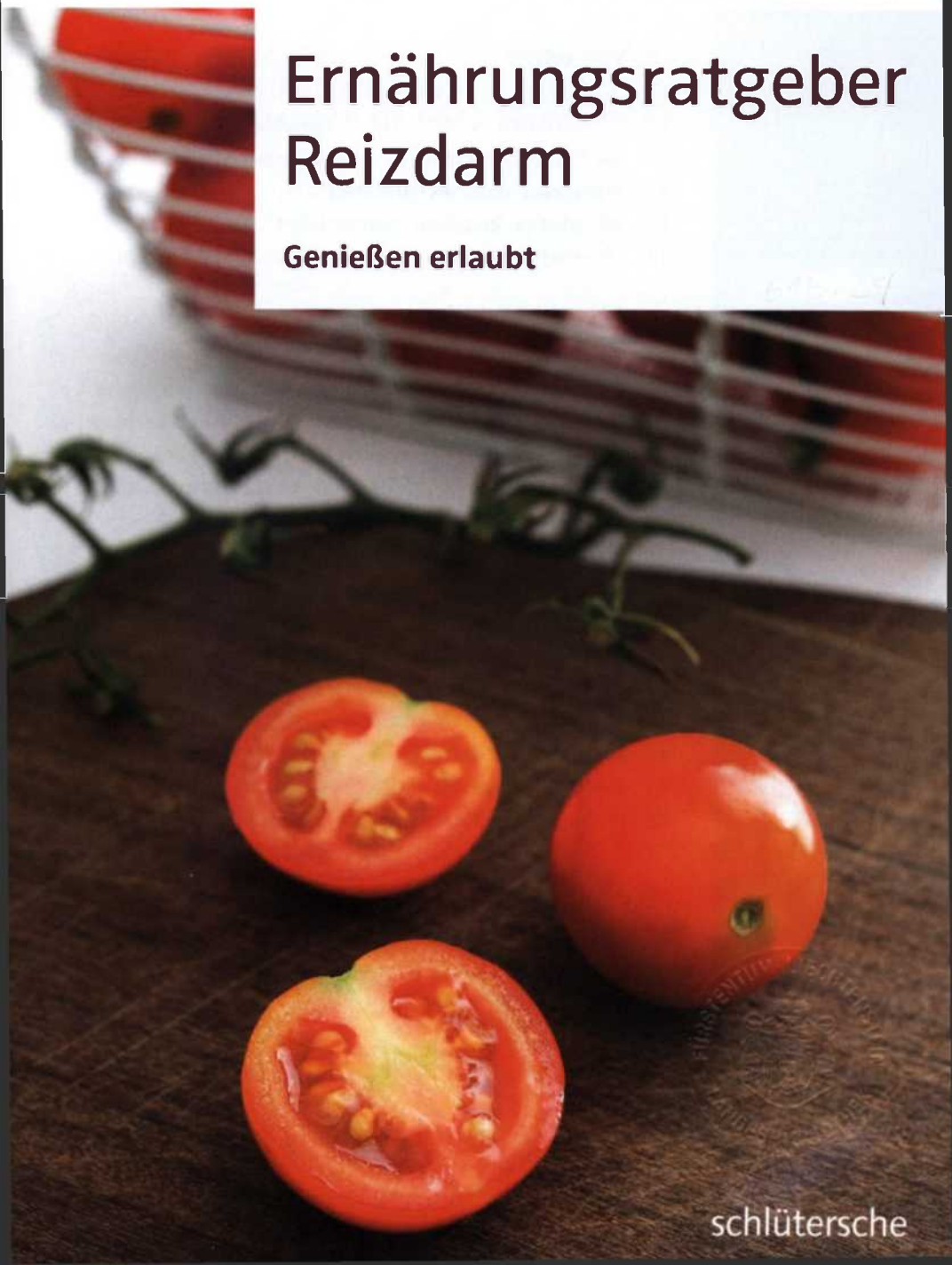


SVEN-DAVID MÜLLER · CHRISTIANE WEISSENBERGER

Ernährungsratgeber Reizdarm

Genießen erlaubt



schlütersche

6 **VORWORT**

11 **REIZDARM – WAS SIE DARÜBER WISSEN MÜSSEN**

- 12 Was genau bedeutet Reizdarm?
- 16 Wie wird ein Reizdarm diagnostiziert?
- 18 Wie wird ein Reizdarm behandelt?

21 **DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – WAS IST JETZT WICHTIG?**

- 22 Die Eckpfeiler einer darmgesunden Kost
- 22 Vollwertig leichtes Essen – gesund für Magen und Darm
- 25 Ballaststoffe bringen den Darm auf Trab
- 28 Für das Leben, für den Darm: Probiotika und Prebiotika
- 32 Bitte viel trinken!
- 34 Vorsicht mit Koffein & Co
- 35 Bitte nicht: Lebensmittelzusatzstoffe und scharfe Gewürze

- 38 **Wenn Sie an einer Unverträglichkeit leiden**
- 38 Kohlenhydratunverträglichkeiten: Fruchtzucker und Sorbit
- 40 Laktoseintoleranz: Milchzucker
- 42 Fettverdauungsstörung
- 42 Durchfall infolge von Antibiotika
- 42 Verträgliche und unverträgliche Lebensmittel



47 HÄUFIGE SYMPTOME – DAS KÖNNEN SIE SELBST TUN

- 48 Selbsthilfe leicht gemacht
- 50 Pilzerkrankungen des Darms
- 52 Verstopfung
- 56 Durchfall
- 58 Blähungen

63 REZEPTE

- 65 Frühstück
- 65 Apfelmüsli
- 66 Bircher Müsli mit Birne
- 68 Knuspermüsli
- 70 Exotischer Obstsalat
- 72 Zitrusfrüchtesalat
- 74 Gelber Obstsalat
- 75 Bananen-Honig-Joghurt
- 76 Kräuterrührei
- 78 Apfelpfannkuchen
- 80 Emmentaler Toast
- 82 Schinken-Tomaten-Brot
- 83 Buttermilch-Pancakes

84	Mittagessen
84	Kürbiscremesuppe
86	Bunter Tomatentopf
88	Hähnchenbrust mit Dillkarotten
89	Exotische Karotten-Kartoffel-Suppe
90	Putengeschnetzeltes mit Champignons
92	Bolognese „Asia“
93	Hackauflauf mit Karotten
94	Gefüllte Rindermedaillons
96	Schweinefilet mit Rosmarin
97	Fischfilet mit Spinat
98	Scholle mit Kräuterhaube
100	Safran-Duftreis
102	Kartoffeln-Pastinaken-Püree
104	Risotto „Italia“
105	Penne mit Karottensugo
106	Rosmarinkartoffeln
108	Kartoffel-Sellerie-Gratin
110	Quarkkartoffeln
112	Spaghetti mit Gemüse-Hack-Sauce
114	Couscous mit buntem Gemüse
116	Abendessen
116	Rote-Bete-Salat mit Birnen
117	Rumpsteaksalat
118	Nudelsalat mit Mozzarellakugeln
120	Schinken-Käse-Salat Hawaii
121	Roter Schafskäse-Bulgur
122	Steckrübencremesuppe

- 124 Kresse-Kartoffel-Suppe
- 126 Französische Fischsuppe aus dem Ofen
- 128 Feierabendpasta
- 130 Karottenschmarrn
- 131 Zucchini-Käse-Pfannkuchen
- 132 Obatzter
- 133 Forellenbrot mit Radieschensalat
- 134 Brote mit Avocadotatar
- 136 Gemüsebrote

- 138 **Zwischenmahlzeiten und Desserts**
- 138 Kräuterquark-Tomaten-Brot
- 140 Laugenbrötchen mit Lachs-Frischkäse
- 141 Gefüllte Sonnenblumenbrötchen
- 142 Schnelle Wraps
- 144 Gemüseburger
- 146 Kokospudding mit Ananaskompott
- 147 Zimtjoghurt mit Birnenkompott
- 148 Frischer Beeren-Vanille-Joghurt
- 150 Rhabarberquark mit Amarettinistreuseln
- 152 Mango-Dessert mit Vanillequark
- 153 Milchreis mit Gewürzaroma
- 154 Kirschgrütze mit Zitronensorbet

- 156 **ANHANG**
- 156 Wichtige Adressen
- 157 Lesetipps
- 158 Register

