

Reizdarm – Endlich Ruhe im Bauch durch richtige Ernährung

Einleitung 5

Reizdarm: Was ist das?

Wer kann am Reizdarm erkranken?	10
Wie kommt es zu einem Reizdarm?	10
Welche Beschwerden hat der Reizdarm-Patient?	14
Reizdarm-Typen	15
Die Verdauung	16
Was ist normal beim Stuhlgang?	22
Der Darm unter der Lupe	23
Unser zweites Gehirn liegt im Bauch	24

Großmutter's Hausmittel

Hilfe bei Verstopfung	28
Hilfe bei Blähungen	30
Hilfe bei Durchfall	32

Richtig Essen mit Reizdarm

Prüfen Sie Ihr Essverhalten	36
Am Morgen	36
Am Mittag	38
Am Abend	39
Ein Ernährungstagebuch führen	40
Gesund ernähren: Was bedeutet das für mich?	42
Stärkehaltige Produkte: Das Fundament	44
Wichtig für den Diarrhö-Typ	45
Wichtig für den Obstipations-Typ	45
Gemüse: Die Vitaminspritze	46
Wichtig für den Diarrhö-Typ	47
Wichtig für den Obstipations-Typ	47
Gut zu wissen	47
Obst: Gesundes Naschen	48
Wichtig für den Diarrhö-Typ	48

Wichtig für den Obstipations-Typ	48
Gut zu wissen	48
Richtig trinken	50
Wichtig für den Diarrhö-Typ	50
Wichtig für den Obstipations-Typ	50
Gut zu wissen	52
Milch- und Milchprodukte: Gesunde Mischkost	52
Wichtig für den Diarrhö-Typ	52
Wichtig für den Obstipations-Typ	52
Gut zu wissen	53
Probiotische Milchprodukte	53
Fleisch, Fisch und Eier: In kleinen Mengen	57
Wichtig für den Diarrhö-Typ	58
Wichtig für den Obstipations-Typ	58
Gut zu wissen	58
Fette: Nicht verteufeln	59
Wichtig für den Diarrhö-Typ	60
Wichtig für den Obstipations-Typ	60
Gut zu wissen	60
Ballaststoffe: „Aufräumer“ im Dickdarm	62
Wichtig für den Diarrhö-Typ	63
Wichtig für den Obstipations-Typ	63
Gut zu wissen	64
Die Auslassdiät: Mit Ausdauer zum beschwerdefreien Leben	66
Patientenbeispiel	68
Von der Basiskost zur Such- und Aufbaukost	71
Wichtigste Ernährungsregeln auf einen Blick	74
Patientenbeispiel	75

Fragen und Antworten rund um das Essen bei Reizdarm-Syndrom

von A wie Abnehmen bis Z wie Zitrusfrüchte	79
--	----

Rezepte

Frühstück	98
Müsli nach Bircher-Benner Art	98
Haferflockenmüsli mit Backpflaumen	98
Für Zwischendurch	98

Ananas-Erdbeer-Drink	98
Aprikosen-Buttermilch-Drink	99
Orangen-Kiwi-Drink	99
Kiwi-Bananen-Drink	100
Hauptmahlzeit	100
Frühlingsuppe	100
Minestrone Primavera	101
Gemüsepfanne	102
Pfannkuchen mit Pilzfüllung	102
Pikante Puten-Gemüse-Pfanne	103
Lachs mit Zucchini-Dill-Gemüse	103
Schollenröllchen mit Estragonsauce	104
Gebratener Reis „chinesische Art“	105
Gefüllte Crepês mit Blattspinat und Schafskäse	105
Risotto mit grünem Spargel	106
Käseküchle mit Bircher-Benner-Kartoffeln	106
Zucchinihälften mit Hackfleisch-Haferflocken-Füllung	107
Gekochtes Rindfleisch mit Kräutersauce	108
Kuchen	109
Birnenstrudel	109
Käsekuchen unter weißer Haube	109
Pfirsich-Joghurt-Torte	110
Versunkener Kirschkuchen	111
Abendessen	112
Tomaten-Möhren-Suppe	112
Folienkartoffeln	112
Möhren-Hackfleisch-Quiche	113
Service	
Erst planen, dann einkaufen	115
Einen Blick wert: Die Zutatenliste	155
Große Lebensmittelabelle	116
Wochenpläne	122
Wochenplan für den Diarrhö-Typ	122
Wochenplan für den Obstipations-Typ	124
Gemeinsam statt einsam: Selbsthilfegruppen	126

Register