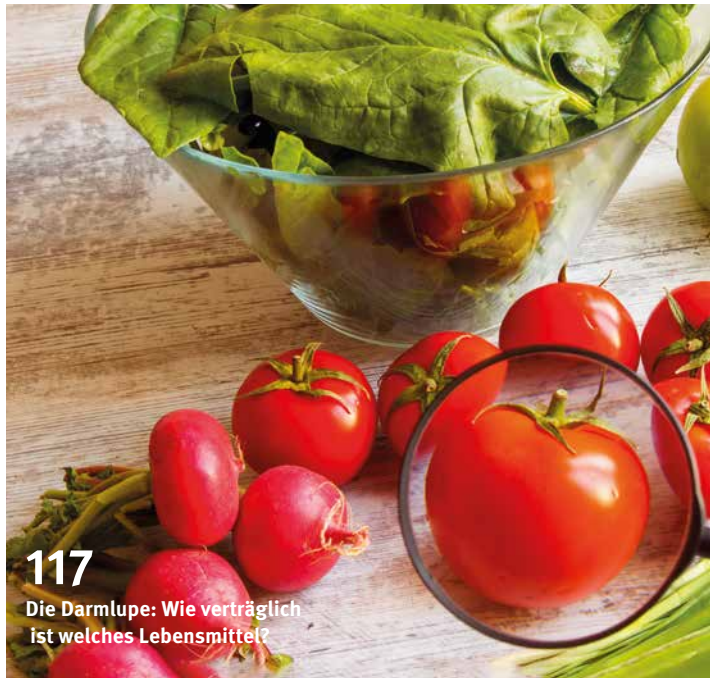




15

Wir sind auch, was
und wie wir essen



117

Die Darmlupe: Wie verträglich
ist welches Lebensmittel?

Inhalt

7 Zu diesem Buch

9 Die wichtigsten Fragen
und Antworten

**15 Wir sind auch, was
und wie wir essen**

15 Unsere Verdauung

**19 Hege und Pflege eines
empfindsamen
Organsystems**

19 Alles wirkt zusammen

21 Der Mund

24 Die Speiseröhre

25 Der Magen

29 Der Zwölffingerdarm

29 Die Leber

31 Die Gallenblase

32 Die Bauchspeicheldrüse

33 Der Leerdarm

35 Der Krummdarm

38 Der Dickdarm

43 Der Mastdarm

43 Entleerung und Stuhlhygiene

**49 Es rumpelt und
gluckert: Erste Hilfe
bei Beschwerden**

49 Eine erste Bestandsaufnahme

51 Verdauungsstörung im Oberbauch

52 Sodbrennen

53 Blähungen

54 Durchfall

57 Verstopfung

63 Bauchschmerz

63 Übelkeit und Erbrechen

65 Eine ärztliche Untersuchung muss her!

65 Allergie

70 Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED)

73 Divertikulitis

74 Gallensteine und Gallensteinleiden

76 Hämorrhoiden

78 Zöliakie

81 Reizdarmsyndrom (RDS)

85 Laktoseintoleranz

89 Fruktosemalabsorption



93 Makronährstoffe aus der Darperspektive

- 97 Makronährstoffe: Die Kombination machts
- 98 Eiweiße – Baustoffe für das Leben
- 101 Fette: Ölwechsel ist angesagt!
- 103 Kohlenhydrate: Von Massen und Maßen
- 107 Ballaststoffe: Keineswegs nur Ballast!

117 Die Darmlupe: Wie verträglich ist welches Lebensmittel?

167 Markt oder Medizin: „Frei von“ oder sinnvolle Extras?

- 167 Vorsicht bei der schnellen Lösung
- 169 Zuckerfreie Diäten
- 173 Laktosefreie Diäten
- 173 Laktase
- 177 Low-FODMAP-Diät
- 179 Probiotika oder Präbiotika?
- 181 Glutenfreie Kost

185 Meine Ernährung

- 185 Das nehme ich mit!
- 186 Jeden Tag anders essen: Speiseplanung leicht gemacht
- 189 Die Vorteile eines Wochenplans

191 Anders essen! Ein Wort zum Abschluss

- 191 Schritt für Schritt zur Darmgesundheit

193 Anhang

- 194 Stichwortverzeichnis
- 197 Wichtige Adressen
- 198 Literaturempfehlungen
- 199 Bildnachweis
- 200 Impressum