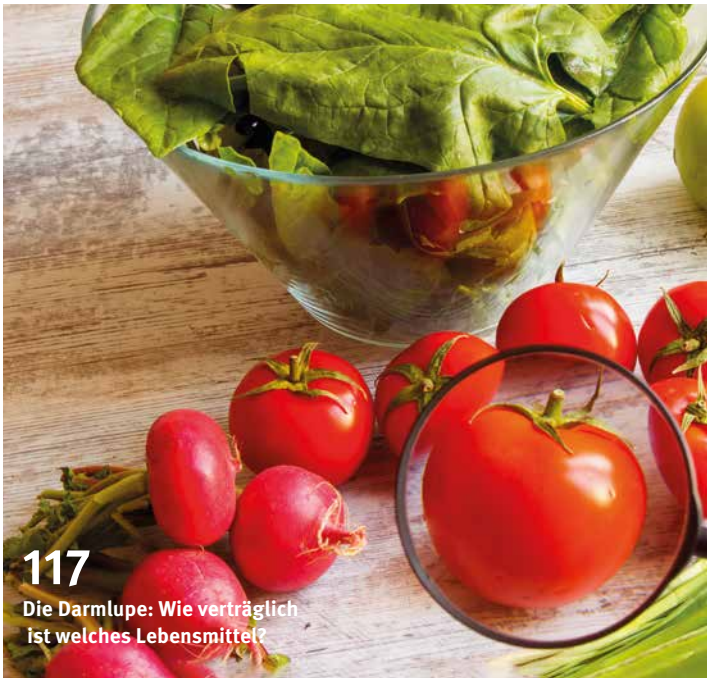


Inhalt

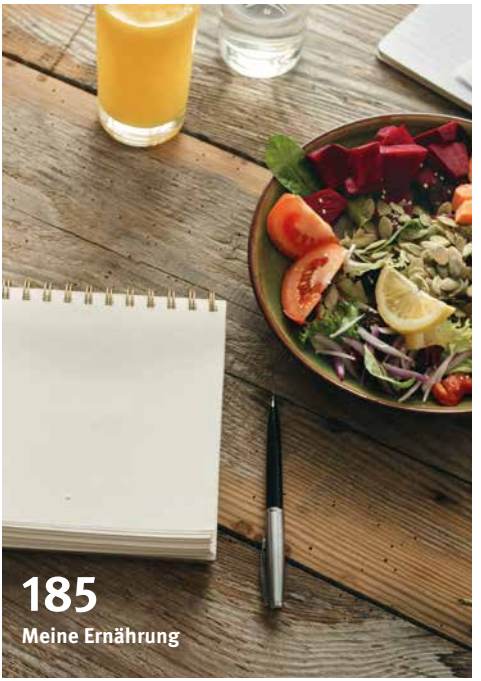
7 Zu diesem Buch
9 Die wichtigsten Fragen und Antworten

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 Darmperspektive

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