



FODMAP-Konzept

Das Kochbuch für alle Reizdarm-Betroffenen

- Wissenschaftlich geprüftes Ernährungskonzept
- Praktischer Ratgeber für alle Reizdarm-Betroffenen
- 170 Rezepte für leichte und gut verdauliche Alltagsrezepte
- Nützliches Handbuch für Ernährungsfachpersonen und Diätköche



Weitere Infos und Bestellung:
www.fodmap-konzept.ch

AT VERLAG
www.at-verlag.ch

FODMAP-Konzept Das Kochbuch für alle Reizdarm-Betroffenen

Viele Personen leiden unter Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall oder Verstopfung. Seit wenigen Jahren gibt es eine wissenschaftlich geprüfte Ernährungstherapie bei Reizdarm-Syndrom, das sogenannte FODMAP-Konzept. FODMAP ist die englische Abkürzung für «Fermentierbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und (AND) Polyole», die in verschiedenen Lebensmitteln natürlicherweise vorkommen und bei Reizdarm-Betroffenen Beschwerden verursachen. Dieses Buch erläutert einfach und verständlich die Ursachen der Beschwerden und erklärt, wie man trotzdem genussvoll und ausgewogen essen kann: Ob einfache Frühstücksideen, Essen für unterwegs, unkomplizierte Alltagsgerichte, raffinierte Menüs oder köstliche Desserts. Nützliche Hinweise für die praktische Umsetzung und Wochenmenüvorschläge machen dieses Buch zu einem unentbehrlichen Ratgeber für alle Reizdarm-Betroffenen und zu einem nützlichen Handbuch für Ernährungsfachpersonen und Diätköche.

AUS DEM INHALT

- Das Reizdarm-Syndrom: Krankheitsbild, Beschwerden, Diagnose, Ursachen, Therapie
- Das «Bauchhirn»
- Die Verdauung und die Mikrobiota (Darmflora)
- Das FODMAP-Konzept einfach erklärt
- Die FODMAPs im Detail
- Die Eliminations-, Toleranzfindungsphase und Langzeiternährung
- Erfahrungsberichte
- Häufige Fragen und Antworten
- Praktische Tipps und Tricks für die Umsetzung

REZEPTTEIL

- Frühstücksideen: Schwungvoller Auftakt am Morgen
- Take from Home: Leichte Mahlzeiten für unterwegs
- Einfach gemütlich: Unkompliziert für jeden Tag
- Nicht alltäglich: Raffiniertes zum Geniessen
- Süss-fruchtig und ofenfrisch: Desserts, Kuchen & Gebäck

Wochenmenüpläne vegetarisch und mit Fleisch/Fisch
 Nützliche Lebensmitteltabelle
 Hilfreiche Adressen

256 Seiten, 80 Farbfotos, ISBN 978-3-03800-909-2
 Carine Buhmann/Caroline Kiss, AT Verlag
 Preis: CHF 35.90

Weitere Informationen und Bestellung unter:
www.fodmap-konzept.ch