

# Das FODMAP-Konzept

Leichte Küche bei Reizdarm

Carine Buhmann  
Caroline Kiss

**BEST  
SELLER**

Ein praktischer Ratgeber  
mit 170 Rezepten

atVERLAG

Weitere Infos und Bestellung:  
[www.fodmap-konzept.ch](http://www.fodmap-konzept.ch)

# 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 Ernährungsexperten



**at**VERLAG  
[www.at-verlag.ch](http://www.at-verlag.ch)

## FODMAP-Konzept

### Das Kochbuch für alle Reizdarm-Betroffenen

Jede 7. Person ist von Reizdarm oder unspezifischen Magen-Darmproblemen betroffen und leidet unter Bauchschmerzen, Blähungen, Durchfall und/oder Verstopfung. Dagegen hilft das FODMAP-Konzept, ein erfolgreiches und wissenschaftlich geprüftes Ernährungsprogramm. FODMAP ist die englische Abkürzung für «Fermentierbare Oligosaccharide, Disaccharide, Monosaccharide und (A)nd Polyole». Dazu zählen bestimmte schwer verdauliche Zuckerarten, die in verschiedenen Lebensmitteln natürlicherweise vorkommen und bei Reizdarm-Betroffenen Beschwerden verursachen. Dieses Buch informiert einfach und verständlich über das Reizdarm-Syndrom und das FODMAP-Ernährungskonzept. Die 170 Rezepte zeigen, wie man beschwerdearm und dennoch genussvoll und ausgewogen essen kann. Ob einfache Frühstücksideen, Essen für unterwegs, unkomplizierte Alltagsgerichte, raffinierte Menüs oder köstliche Desserts. Nützliche Tipps für die praktische Umsetzung, Wochenmenüvorschläge und hilfreiche Lebensmitteltabellen machen dieses Buch zu einem unentbehrlichen Ratgeber für alle Reizdarm-Betroffenen und zu einem wichtigen Handbuch für die Ernährungsberatung und für 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  
Lebensmitteltabellen nach dem einfachen Ampelsystem  
Warenkunde  
Hilfreiche Adressen

256 Seiten, 80 Farbfotos, ISBN 978-3-03800-909-2

Carine Buhmann/Caroline Kiss, AT Verlag

Preis: CHF 35.90 / € 29.95

Weitere Informationen und Bestellung unter:

[www.fodmap-konzept.ch](http://www.fodmap-konzept.ch)