

Der leichte Einstieg in die Low-FODMAP-Ernährung

Lange behandelte die Ernährungsexpertin Karina Haufe Patienten mit Reizdarm und Unverträglichkeiten mit Hilfe individuell erstellter Ernährungspläne und stellte fest: Ja, es gab Erfolge, allerdings blieb in den meisten Fällen eine vollständige Genesung aus. Erst mit der Low-FODMAP-Methode gelang es ihr, die Beschwerden vieler ihrer Patienten maßgeblich zu lindern.

In diesem Buch erklärt sie Ihnen die wissenschaftlichen Grundlagen dieser Ernährungsform und wie Sie Ihre individuellen Unverträglichkeiten gezielt austesten. Hilfreiche Tabellen zeigen Ihnen auf einen Blick den FODMAP-Gehalt vieler Lebensmittel.

Der genussreiche Rezeptteil beweist, dass Low-FODMAP-Gerichte nicht nur gesund, sondern auch richtig lecker sind – erlaubt sind unter anderem köstliche Gerichte wie Süßkartoffel-Kokos-Suppe, Quinoasalat, Polenta-Gnocchi, Sesam-Chicken-Bowl, Thunfischnudeln, Pancakes mit Erdbeeren und Bananeneis-Häppchen.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-2929-5



9 783869 100678

19,99 EUR (D)

**Ein Ratgeber, der Ihnen hilft,
Ihre Ernährung Schritt für
Schritt umzustellen.**