


# FODMAP-Küche

Für ein gutes Bauchgefühl

- Praxisratgeber für Menschen mit Reizdarmsyndrom
- Erfolgreiches und erprobtes Ernährungskonzept
- Lebensmitteltabellen mit übersichtlichem Ampelsystem
- 130 abwechslungsreiche, leichte Rezepte für den Alltag und besondere Gelegenheiten



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

 @aboutfodmap

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

# Die FODMAP-Küche bei Reizdarm

## 130 leichte Rezepte zum Geniessen und Wohlfühlen

Etwa jede siebte Person leidet an Verdauungsbeschwerden, Blähbauch und Bauchschmerzen. Besonders Menschen mit einem Reizdarmsyndrom können empfindlich auf bestimmte, in vielen Lebensmitteln vorkommende Zuckerarten (FODMAPs) reagieren. Das wissenschaftlich geprüfte FODMAP-Konzept ist eine erfolgreiche Methode, um Darmbeschwerden in den Griff zu bekommen. Das Buch liefert gut verständlich viel Wissen und aktuelle Erkenntnisse über die Krankheit Reizdarm, die FODMAPs und das 3-Stufen-Programm. 130 einfache und erprobte Rezepte für den Alltag und besondere Gelegenheiten, ergänzt mit Tipps, Varianten und nützlichen Infoboxen zu ausgewählten Lebensmitteln ermöglichen eine ausgewogene, darmverträgliche Ernährung. Übersichtliche Tabellen und Lebensmittellisten von A bis Z erleichtern den Einstieg in die FODMAP-Küche. Ein praxistaugliches Kochbuch und ein hilfreicher Ratgeber, auch für Angehörige und Ernährungsfachpersonen.

### AUS DEM INHALT

- Der Darm – das unterschätzte Organ
- Das Reizdarmsyndrom
- Das Mikrobiom
- Was sind FODMAPs?
- Das FODMAP-Konzept
- Praktische Umsetzungshilfen
- Die FODMAP-Küche praxisnah
- Einkauf und Küchenvorrat in der Eliminationsphase
- Fragen und Antworten

### REZEPTTEIL

- Good Morning: Allerlei Frühstücksideen
- Kleine Mahlzeiten: Salate, Suppen, Snacks
- Frisch und vielfältig: Gemüse, Kartoffeln, Pasta
- Gerichte mit Reis, Hirse, Quinoa & Co.
- Alltägliches und Raffiniertes mit Fleisch und Fisch
- Verführerisch süß: Kuchen und Desserts
  
- Lebensmittelliste von A bis Z
- 130 Infoboxen zu ausgewählten Lebensmitteln
- Nützliche Adressen

Carine Buhmann

**Die FODMAP-Küche bei Reizdarm**


AT Verlag, 2022

ISBN 978-3-03902-150-5

264 Seiten, 60 Rezeptbilder und 130 Lebensmittelbilder

CHF 35.90

Mehr Informationen und Bestellung:  
[www.fodmap-konzept.ch](http://www.fodmap-konzept.ch)

 @aboutfodmap