

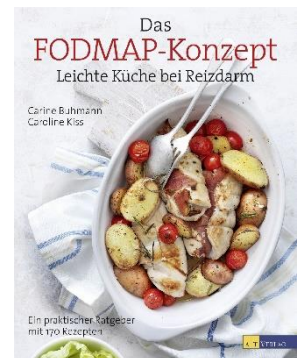


FODMAP-Konzept

Ernährungstherapie bei Reizdarm

Kundenrezensionen und Bewertungen auf Amazon

Das FODMAP-Konzept, Leichte Küche bei Reizdarm
Carine Buhmann / Caroline Kiss, AT Verlag Aarau und München
ISBN 978-3-03800-909-2



★★★★★ [Das Buch hat mir sehr geholfen](#)

14. Februar 2021

Ein super praktisches Buch.

Das Buch ist super aufgebaut. Es gibt zuerst einige Tipps zur Ernährung, dem Foodmap- Konzept und den verschiedenen Intoleranzen.

Die Rezepte sind gut beschrieben und laden zum Nachmachen ein.

Gerade wenn man sich neu mit der besonderen Ernährung auseinandersetzt, ist kochen und essen oft problematisch. Das Buch zeigt einem viele Möglichkeiten und hilft einem extrem bei der Orientierung.

Mir hat die Foodmap- Diät gut geholfen und mir wieder Spaß am kochen und essen gebracht.

★★★★★ [Wunderbare Rezepte, sehr lecker und einfach](#)

8. Juni 2020

Ich habe schon ein paar Bücher über Fodmap-Ernährung. Im ersten Teil sind Informationen über Reizdarm, Verdauung etc. enthalten (alles ganz ok, um einen Überblick zu bekommen - Wenn man Details braucht, sollte man vielleicht woanders suchen), im zweiten Teil sind Rezepte für die Fodmap-Ernährung.

Die Rezepte sind einfach aber wirklich gut und lecker. Man vermisst nichts! Zum Beispiel Saté-Spieße mit Reis. Man kann somit für die ganze Familie kochen und immer wieder was Neues und Leckereres zaubern. Natürlich ist auch eine lange Liste von Lebensmitteln (dafür gibt es aber auch kostenlose Apps, die helfen können). Ich kann es empfehlen!

★★★★★ [Perfekt für den Alltag](#)

5. Mai 2020

Dieses Buch enthält viele leckere und nachkochbare Rezepte. Es gibt einen Teil für Snacks zum Mitnehmen, einen für das "normale" Kochen, einen Teil wenn man etwas aufwendiger kochen möchte und einen Teil für Süßspeisen. Es sind leckere und gut nachkochbare und nicht exotische Rezepte.

Es gibt reine Fodmap Rezepte (grün) und wenige fodmapreichere aber verträgliche Rezepte (orange). Hier werden aber Alternativen für fodmaparm vorgeschlagen. Zum Beispiel wird Dinkelmehl verwendet, aber die alternativ passt zum Rezept auch Maismehl.

Ich finde das Buch klasse und kann nur eine klare Kaufempfehlung geben. Am Anfang des Buches wird kurz auf Fodmap und deren Lebensmittel eingegangen...sehr übersichtlich wie ich finde.

★★★★★ [Wirklich schnell und einfach - perfekt für Reizdarm Betroffene, Angehörige, Ärzte, Ernährungsberater](#)

19. Mai 2019

Empfehlenswert für Reizdarmsyndrom Betroffene, deren Angehörige sowie Ärzte und Ernährungsberater!

Endlich ein Rezeptbuch, das wirklich schnelle und einfache Rezepte bereithält, die dennoch extrem schön und lecker fotografiert sind und auch genauso schmecken. Perfekt für alle, die eh schon genug unter ihrem Reizmagen leiden. Perfekt auch für alle Familien, die nicht nur für den Reizdarm Betroffenen selbst, sondern auch gleich für die ganze Familie kochen wollen.

Und gut auch für alle Ärzte und Ernährungsberater, die das FODMAP Konzept immer noch nicht kennen und immer wieder davor warnen, man würde sich viel zu einseitig ernähren. Dieses Buch beweist das Gegenteil!

Denn die Rezepte sind alle ausgewogen. Auf nichts muss verzichtet werden. Sondern sie sind mithilfe der Ernährungspyramide erstellt. Darum ist keines der Rezepte einseitig. Auch die verschiedenen Bedürfnisse von Vegetariern und Fleisch- und Fischessern wurden berücksichtigt.

Das Beste aber ist: Das FODMAP Konzept wird nochmals ausführlich und vor allem verständlich erklärt. Und es gibt Wochen-Menü-Pläne. Einfacher geht es wirklich nicht. Das Buch ist der perfekte Ratgeber mit Anleitung für alle Reizdarm Betroffene, deren Angehörige, Ärzte und Ernährungsberater. Kurzum: einfach kaufen!

★★★★★ [Schmeckt sogar meinen Kindern!](#)

16. April 2019

Sehr anschauliche Informationen zum FODMAP-Konzept, nützliche Tipps und viele leckere Rezepte, die im Alltag gut umsetzbar sind und die sogar meinen Kindern schmecken! Auch das Kapitel mit den Desserts und Backrezepten ist wirklich toll. Ich bin rundum zufrieden mit diesem Buch!

★★★★★ [Toll!](#)

04. Januar 2019

Tolle Rezepte! Lohnt sich auf jeden Fall!

★★★★★ [Tolle Rezepte](#)

26. Dezember 2018

Guter Ratgeber bei Reizdarmgeplagten! Leckere Rezepte und viele Erklärungen. Klare Empfehlung

★★★★★ [Genial](#)

01. September 2018

Tolle Gerichte. Schnell zu machen und richtig lecker.

★★★★★ [Sehr interessante Rezepte und viele Anregungen!!!](#)

23. März 2018

Ich würde mir dieses Buch wieder bestellen. Es wird zunächst erklärt, was Fodmaps sind. Genau das hat mir schon sehr geholfen und vieles verständlicher gemacht. Ich kann das Buch jedem empfehlen, der gerne neue Sachen ausprobiert und die fodmaparme Küche ausprobieren möchte.

★★★★★ [Leckere Rezepte, die immer gelingen](#)

19. Februar 2018

Wirklich tolles Kochbuch zum Thema Fodmap.

Bin im Moment dabei das Konzept zusammen mit meiner Ernährungsberaterin umzusetzen und die Rezepte sind einfach, super umzusetzen und schmecken wirklich lecker. Könnte eines der Rezeptbücher werden, die ich komplett durchkoche ;-)

Rezepte sind meistens für 2, manchmal für 4 Personen. Ohne grossen Schnick-Schnack und die meisten Zutaten hat man im Normalfall vorrätig.

Bis jetzt sind wir immer satt geworden :-)

★★★★★ [Top Kochbuch für Reizdarm](#)

3. Dezember 2017

Das Kochbuch ist sehr gut für Leute mit Reizdarm oder Reizmagen. Ich selber leide daran und durch die Umstellung mit dem Kochbuch ist es besser geworden. Die Rezepte sind gut zu kochen und schmecken sehr gut.

★★★★★ [Empfehlenswert!](#)

22. August 2017

Tolle Rezepte und Ratschläge! Kann ich nur weiterempfehlen! Ernähre mich grad mal nur eine Woche nach dem Konzept und spüre schon eine Erleichterung!

★★★★★ [Idealer Ratgeber](#)

23. Juni 2017

Für mich war das Buch super hilfreich. Vom Arzt bekam ich die Empfehlung mich nach der Fodmap-Methode zu ernähren und einen Din-A-4 Zettel mit Lebensmitteln, die verwendet werden dürfen und welche, die nicht verwendet werden sollen. Da meint man erstmal, damit kann man gar nichts mehr essen. Das Buch hilft da ungemein, denn die Rezeptvorschläge liefern viele Ideen, was alles geht. Man kann entweder genau nach den Rezepten kochen oder eben individuell abändern. Ich habe jetzt fast 2 Wochen nach der Methode gegessen und zu Hause ist es kein Problem. Auch den anderen Familienmitgliedern schmeckt es. Es werden auch Rezepte für die nächste Stufe der Methode angeboten, wo dann langsam die Lebensmittel ausgetestet werden. Ich kann das Buch sehr empfehlen, da auch der Infoteil über Ernährung usw. gut verständlich geschrieben wurde.

★★★★★ [Tolles Kochbuch!](#)

1. Juni 2017

Wirklich ein gutes anschauliches Buch. Die Rezepte sind meist einfach zu kochen und sehr lecker. Auch die Einführung im Buch ist sehr informativ und gut gelungen.

★★★★★ [Empfehlenswert](#)

4. Mai 2017

Das Konzept wird gut erklärt. Die Rezepte sind zum Teil sehr leicht zum Nachkochen und auch abwechslungsreich. Bei der Lieferung hat auch alles gepasst. Empfehlenswert!
