

Kurztext

Doris Fritzsche

STOPP! Nahrungsmittel-unverträglichkeiten

ePub

18,99 € (D) / 18,99 € (A) / 27,00 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6299-1



Leiden Sie an Durchfall, Übelkeit, Blähungen, Krämpfe oder Völlegefühl nach dem Essen? Die Ursache für diese Beschwerden ist sehr häufig eine Nahrungsmittelunverträglichkeit wie Fruktose-, Laktose- oder Histamin-Intoleranz. Der Leidensweg der Betroffenen dauert oft lang, da sich Intoleranzen nicht so leicht erkennen lassen. Nach der Diagnose müssen die Betroffenen häufig auf ihre Lieblingsspeisen verzichten, umso wichtiger ist es, einen kompetenten Ratgeber und Begleiter an der Hand zu haben, der über Hintergründe und Ursachen aufklärt, praktische Tipps für den Alltag gibt und zahlreiche leckere Rezepte anbietet. Das 10-Tage-Einsteigerprogramm erleichtert den Weg zu einer Ernährungsumstellung. Eine Besonderheit dieses Buches ist der große Rezeptepool, welcher Rezepte für Patienten beinhaltet, die an einer Mehrfachintoleranz leiden. Zudem erhalten die Rezepte einen Hinweis, welche Lebensmittel auszutauschen sind, um sie auch bei weiteren Unverträglichkeiten - wie z. B. auf Weizen - verwenden zu können. Im Anhang findet sich eine umfangreiche Tabelle, die Lebensmittel in erlaubte und evtl. weniger verträgliche unterteilt.