Der Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät

Download Online Lesen

Click here if your download doesn"t start automatically

Der Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät

Martin Storr

Der Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät Martin Storr

Download Der Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät ...pdf

Online lesen Der Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät ...pdf

Downloaden und kostenlos lesen Der Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät Martin Storr

196 Seiten

Kurzbeschreibung

Der FODMAP-Ratgeber von Prof. Dr. Martin Storr wurde komplett überarbeitet und erscheint aktuell in der 2. Auflage. Menschen, die immer wieder unter Verdauungsbeschwerden leiden, sollten der FODMAP-armen Diät unbedingt eine Chance geben. In Studien wurde nämlich festgestellt, dass manche Kohlenhydrate und Zuckeralkohole, die unter dem Begriff FODMAPs zusammengefasst wurden, schlecht verdaut werden und bei vielen Menschen zu Problemen führen, vor allem, wenn man sie in großen Mengen konsumiert oder wenn man besonders sensibel dafür ist. Fatalerweise werden FOPMAPs in der Lebensmittelindustrie verstärkt eingesetzt, sodass wir immer größere Mengen davon aufnehmen. Kein Wunder also, dass auch immer mehr Menschen über Verdauungsprobleme klagen. Wer weiß, wie eine FODMAP-arme Ernährung funktioniert, kann seine Beschwerden effektiv lindern. Dieser Ratgeber informiert über die Hintergründe, erklärt das Prinzip der Diät und bietet viele leckere Rezeptideen und Anregungen für eine unkomplizierte FODMAP-arme Ernährung. Über den Autor und weitere Mitwirkende

Professor Dr. Martin Storr ist Facharzt für Innere Medizin und Gastroenterologie und lehrt an der Ludwig-Maximilians-Universität München. Sein Schwerpunkt liegt auf der Behandlung von funktionellen Magen- und Darmerkrankungen. Er behandelt viele Patienten mit Reizdarmsyndrom und hält regelmäßig Vorträge zum Thema Reizdarm und FODMAP-Diät.

Download and Read Online Der Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät Martin Storr #EV8NQAS9RGJ

Lesen Sie Der Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät von Martin Storr für online ebookDer Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät von Martin Storr Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Der Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät von Martin Storr Bücher online zu lesen.Online Der Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät von Martin Storr ebook PDF herunterladenDer Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät von Martin Storr DocDer Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät von Martin Storr MobipocketDer Ernährungsratgeber zur FODMAP-Diät von Martin Storr EPub