

Dr. med. Bernd Regler  
Cornelia Regler  
Dr. Heidi Braunewell

# Nahrungsmittel- Unverträglichkeiten bei Kindern

- Versteckte Krankmacher erkennen
- 67 Rezepte, die Kinder lieben



# Inhalt



Der genüssliche Weg zur Gesundheit	8
Liebe Eltern	9
<b>Wie Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten unseren Kindern schaden</b>	11
<b>Was Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten zu tun haben mit ...</b>	12
▣ »Aua, mein Bauch tut weh!«	13
▣ Blähungen, Völlegefühl, Druck im Bauch	14
▣ Chronischer Durchfall	15
▣ Sodbrennen	16
▣ Mundgeruch	17
▣ Unreine Haut	18
▣ Kopfschmerzen und Migräne	18
▣ Chronische Müdigkeit	19
▣ Konzentrations- und Schulprobleme	20
▣ Zappelphilipp	21
▣ ADHS	22
▣ Depressionen	22

## SPECIALS

24	Hat mein Kind eine Kohlenhydrat-Unverträglichkeit?
34	Der Fast-Food-Bauch
38	So sieht Zucker aus
45	Was ist das mit diesen E-Nummern?
51	Für Kinder nur das Beste
56	Abnehmen mit Glukose
63	Warum Sie IgG- und IgG4-Allergietests vergessen können

<b>Warum Nahrung krank macht</b>	27
<b>Wie Verdauung funktioniert</b>	28
▣ Das Herz der Verdauung ist der Dünndarm	28
▣ Er steht zur Besichtigung offen: der Verdauungskanal	29
▣ Was im Dünndarm genau passiert	31
<b>Was schief läuft im Dünndarm</b>	35
▣ Kleine Zuckerkunde	35
▣ Milchzucker	39
▣ Fruchtzucker	41
▣ Sorbit	43
<b>Artgerechte Ernährung</b>	46
▣ Eiweiß	46
▣ Fett	47

▣ Kohlenhydrate	47
▣ Vitamine und Mineralien: Schutz- und Reglerstoffe	48
<b>Die Arterhalt-Diät</b>	52
▣ Die Wohngemeinschaft Mikrobe/Mensch ist in Gefahr	52
▣ Aber Ballaststoffe sind doch soooo gesund!	53
<b>Diagnostik</b>	59
<b>Verdauungsstörungen lassen sich messen</b>	60
▣ Wer Kandidat fürs Messen ist	60
▣ Licht ins Dunkel bringt Atem- bzw. Kapnodiagnostik	61
▣ Warum die Untersuchungen Sinn machen	62
<b>Was Sie selbst tun können</b>	67
<b>Wege zur Besserung</b>	68
▣ Laktose-Unverträglichkeit: Wo Milchzucker vorkommt	68
▣ Ein Leben lang Verzicht?	69
▣ Die Milchzuckermenge beschränken	70
▣ Fruktose-Unverträglichkeit: Wo Fruchtzucker überall drinstecken kann	74
▣ Sorbit-Unverträglichkeit: Sorbit aus dem Weg gehen	78
▣ Ist Prävention möglich?	79
<b>Wie motiviere ich mein Kind?</b>	80
▣ Sie sind Vorbild	80
▣ Auf Ess-Charaktere richtig eingehen	83
▣ Der Empfindungstyp ist eher vorsichtig	83
▣ Der Bewegungstyp ist ein Wirbelwind	84
▣ Dem Entspannungstyp schmeckt's	85
<b>Auswahl und Zubereitung der Lebensmittel</b>	87
▣ Der Familien-Speiseplan bei Fruktose- und Sorbit-Unverträglichkeit	87
▣ Naschen – was sagen die Experten?	89



# Inhalt



## SPECIALS

- 82 Regulierung von Hunger und Sättigung
- 91 Spiele rund ums Essen
- 100 Verträgliche Snacks
- 107 Pausenverpflegung, die den Bauch schonen
- 133 Lieblingssuppen

<b>Kochrezepte für Kinder</b>	95
<b>Frühstück</b>	96
▫ Frühstücks-Tuttifrutti	96
▫ Ei im Glas mit gebutterten Toastfingern	97
▫ Knuspriger Bacon und Tomatentoast	98
▫ Gebackenes Käse-Tomaten-Brot	98
▫ Schinken-Melonen-Schiffchen	98
▫ Pfannkuchen mit Erfrischungsobstsalat	99
▫ Bullauge	100
▫ Oma Doras Fruchtarmelade	101
▫ Nuss-Schoko-Creme	102
▫ Arabischer Kichererbsendip	102
▫ Schneller Gemüseaufstrich	103
▫ Irische Scones	103
▫ Grundrezept: Weißbrot aus Hefeteig	105
▫ Käse-Tomaten-Brot	108
▫ Ei-Salat-Sandwich	108
▫ Bananenbrot	109
▫ Die leckerste Limonade der Welt	109
▫ Holundernade	109
▫ Smoothies Grundrezept	109
<b>Leckere Saucen und Dips</b>	110
▫ Mayonnaise	110
▫ Sauce Tatare	111
▫ Joghurt-Dill-Sauce	112
▫ Cocktail-Joghurt-Sauce	112
▫ Joghurt-Zimt-Sauce	112
▫ Johannisbeer- oder Cranberryrelish	113
▫ Tomatenketchup	113
<b>Hauptgerichte</b>	114
▫ Grundrezept Brühe	115
▫ Geschmortes Zitronenhuhn	115
▫ Schnelles Gemüse-Hühner-Frikassee	116
▫ Hühnerbrüstchen Saltimbocca	117
▫ Knusper-Knusper-Hühnerbeine	118
▫ Boak-Boak-Eintopf	118

▫ Tacco Tacco!	119
▫ Bunte Hühner-Asia-Pfanne	119
▫ Fleischbällchen Hot Pot	120
▫ Muh-Muh-Burger	120
▫ Räuberspieße	122
▫ Shepherds Pie	122
▫ Quiche Lorraine	124
▫ Colcannon mit Bratwürstchen	124
▫ Lammkebab	125
▫ Fischküchlein	125
▫ Schlemmer-Fisch selbstgemacht	127
▫ Fischtortilla	127
▫ Fischklopse Königsberger Art	128
▫ Fischfingers	129
▫ Gemüsenudeln	130
▫ Tomatensauce für den Vorrat	131
▫ Überbackene Käsekartoffeln	132
▫ Cremige Gemüsesuppe	133
<b>Abendbrot</b>	<b>134</b>
▫ Käse-Kräuter-Omelette	134
▫ Pfannkuchenwraps für Hungrige	135
▫ Croquettes	136
▫ Pizza-Ciabatta	137
▫ Kartoffelwaffeln	138
▫ Kartoffel-Gemüse-Brei	138



<b>Desserts und Süßspeisen</b>	<b>139</b>
▫ Beerenjoghurt	139
▫ Mini-Meringues	140
▫ Einfache Schokosauce	141
▫ Schnelles Joghurt-Vanilleeis	141
▫ Schokoladensorbet	142
▫ Bread and Butter Pudding	143
▫ Beerenkompott	144
▫ Quittenkompott	144
▫ Schnelles Fruchtgelee	144
▫ Beerentarte	145
▫ Knusprige Schokobissen	146
<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>147</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>148</b>