



Maria Lohmann

**Gesunde Ernährung bei Erkrankungen von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse**  
Alle wichtigen Regeln für eine verträgliche Ernährung

168 Seiten  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-3070-3  
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 23.02.2022

- **Alle wichtigen ernährungsmedizinischen Informationen verständlich auf den Punkt gebracht**
- **Ganz ohne strenge Diät und Schonkost: Mit geschickten Kombinationen und stoffwechselfreundlichen Gerichten gelingt die Ernährungsumstellung ganz leicht**
- **80 Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben pro Portion**

### Gesund essen für Verdauung und Stoffwechsel

Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse nehmen eine zentrale Rolle in der Verdauung und im Stoffwechsel ein. Da ihre Funktionen ineinandergreifen, sollten Erkrankungen sowie Beschwerden nicht isoliert betrachtet und bei der Behandlung alle drei Organe einbezogen werden. Die Ernährungsexpertin Maria Lohmann stellt in ihrem Ratgeber eine stoffwechselfreundliche Ernährung vor, die die individuelle Verträglichkeit in den Mittelpunkt stellt und Beschwerden vorbeugt. Sie gibt einen Überblick über die häufigsten Krankheitsbilder und erklärt, welche Lebensmittel und Kombinationen Linderung bringen. Dazu gibt es Tipps für die Küche sowie leckere Rezepte.

---

### Aus dem Inhalt:

- Lage der Organe und ihre Aufgabe
- Krankheiten von Leber, Galle und Bauchspeicheldrüse
- So macht richtig essen gesund
- Das richtige Fett
- Eiweiß ist nicht gleich Eiweiß
- Gewürze als gesunde Begleiter
- 80 bekömmliche Rezepte

---

### Die Autorin

Maria Lohmann ist seit über 30 Jahren erfolgreiche Buchautorin, Medizinjournalistin und Heilpraktikerin. Neben ihrem Beruf engagiert sie sich in Naturschutzorganisationen, etwa bei Aktionen zum Klimaschutz und der Pflege von Biotopen. Ihre medizinischen Bücher und Ratgeber zu verschiedenen Gesundheitsthemen sind seit vielen Jahren erfolgreich auf dem Markt und werden auch in andere Sprachen übersetzt. Einer ihrer inhaltlichen Schwerpunkte ist die Ernährungstherapie.

