



Anne Iburg

Die richtige Ernährung bei Leaky Gut
Heilsames Essen bei durchlässigem Darm

184 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3142-7
€ 22,00 [D] / € 22,70 [A]

Erscheinungstermin: 23.02.2023

- **Leaky Gut, der durchlässige Darm, steht immer mehr im Fokus von Darmerkrankungen und chronischen Krankheiten wie Gelenkschmerzen, Konzentrationsstörungen oder Migräne**
- **Alle wichtigen medizinischen Fakten, Behandlungsmöglichkeiten und wirksamen Wege der Selbsthilfe und Eigentherapie**
- **77 überwiegend vegetarische Rezepte voller Ballaststoffe und gesunder Öle und unter Berücksichtigung von Unverträglichkeiten**

Wenn die Darmbarriere schwächelt ...

Beim Leaky-Gut-Syndrom wird der Darm durchlässig, die Schutzfunktion der Darmschleimhaut ist empfindlich gestört. Krankheitserreger und Toxine können Folgeerkrankungen verursachen. Die Ernährungswissenschaftlerin Anne Iburg geht auf typische Beschwerden sowie auf den erwiesenermaßen heilsamsten Therapieansatz ein: eine Ernährung ohne Zucker und künstliche Zusatzstoffe, denn beides ist Gift für unseren Darm. Sie zeigt, wie man der Fastfood- und Fertiggerichte-Falle entkommt, sich von zuckerhaltigen und ungesunden Lebensmitteln entwöhnt und mit einer darmschmeichelnden Ernährung den löchrigen Darm wieder schließen kann. Die 77 Rezepte sind lecker, alltagstauglich und lassen sich ohne großen Aufwand nachkochen.

Aus dem Inhalt:

- Typische Beschwerden und Folgeerkrankungen
- Diagnostische und therapeutische Möglichkeiten
- Superfoods Milchprodukte und Fermentiertes
- Ballaststoffe sind Trumpf
- Rezepte für einen gesunden Darm: Porridge mit Blaubeeren, Überbackene Auberginen, Sushibowl mit Lachs Spargel-Tomaten-Salat, Low Carb Nussbrot, Schokoeis u.a.

Die Autorin

Die Diplom-Ökotrophologin und Diätassistentin Anne Iburg arbeitet in einer eigenen Praxis für Ernährungstherapie in Kaiserslautern. 1999 hat sie ihr erstes Kochbuch geschrieben. Seitdem hat die erfolgreiche Autorin über 40 Ratgeber zu kulinarischen, ernährungsmedizinischen und warenkundlichen Themen veröffentlicht. Neben der Theorie finden die Leserinnen und Leser in ihren Büchern zahlreiche, von ihr mehrfach erprobte Rezepte, die sich immer kinderleicht nachkochen lassen.

