Exotisches Müsli (S. 86)

Rote-Linsen-Eintopf mit Huhn (S. 108)


## Richtig essen bei Multipler Sklerose

11 Ernähren Sie sich vernünftig
11 Effekte einer Ernährungsumstellung brauchen Zeit

## Verdauung, Gewicht und andere Begleiterscheinungen

38 Der Weg der Nahrung durch den Körper
39 MS und das Darm-Mikrobiom
39 Oh je, Verstopfung!
43 Was tun bei Übergewicht?
46 Untergewicht: So nehmen Sie zu
46 Fatigue – was tun?
48 Wenig Bewegung fördert Osteoporose

## MS-Diäten – was davon zu halten ist

59 Diäten – worauf es wirklich ankommt

## Nahrungsergänzungsmittel – ja oder nein

60 Arzneimittel und Nahrungsergänzungsmittel?
64 Nahrungsergänzungsmittel, die sinnvoll sind


Pöhlau/Iburg, Gesund essen Multiple Sklerose (ISBN 9783432101231), © 2020 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG

# Rezepte – lecker und bekömmlich

80 **Frühstück**
Guter Start in den Tag.

90 **Kleine Gerichte**
Leckeres für zwischendurch.

106 **Hauptgerichte**
Kreativ und klassisch – für alle etwas dabei.

134 **Besondere Gerichte**
Edles für besondere Momente.

144 **Beilagen**
Feintuning für die Hauptmahlzeit.

152 **Süßes**
Naschen und süß schlemmen.

160 **Backen**
Für Backfeen und Zauberer der süßen Kunst.

Das Rezept zum Cover-Foto finden Sie auf Seite 121.

Kartoffelsalat mit Rukola (S. 100)

Himbeer-Pannacotta (S. 153)

Pöhlau/Iburg, Gesund essen Multiple Sklerose (ISBN 9783432101231), © 2020 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG