



Bettina Snowdon

Gesunde Ernährung bei Divertikulitis
Mit der richtigen Ernährung Schüben vorbeugen

160 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-8426-3076-5
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 23.02.2022

- Bei 30% der über 60-Jährigen finden sich vermehrt Ausstülpungen in der Darmschleimhaut, die zu einer Divertikulitis führen können
- Alle wichtigen ernährungsmedizinischen Informationen verständlich auf den Punkt gebracht
- 90 ballaststoffreiche und entzündungshemmende Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben pro Portion

Die richtige Ernährung bei Divertikulitis

Bei einer Divertikulitis bilden sich Ausstülpungen in der Darmwand, die an sich harmlos sind. Doch wenn sie sich entzünden, kann das starke Schmerzen verursachen und im schlimmsten Fall sogar zu einem Durchbruch der Darmwand und anderen schweren Komplikationen führen. So weit muss es nicht kommen: Die richtige Ernährung mit Ballaststoffen und entzündungshemmenden Lebensmitteln kann Beschwerden sehr wirksam verhindern. Indem sie zudem die Darmflora verbessern, können sie vielen anderen Darm- und sogar weiteren Krankheiten vorbeugen. In diesem Ratgeber zeigt die Ernährungsexpertin Bettina Snowdon, welche Ursachen Divertikulitis hat und wie die Ernährungsumstellung aussieht. Dazu enthält ihr Buch 90 abwechslungsreiche und leckere Rezepte.

Aus dem Inhalt:

- Die Krankheit verstehen
- Wenn Divertikel Probleme machen
- So erkennt der Arzt eine Divertikulitis
- Ballaststoffe sind unentbehrlich für einen gesunden Darm
- Entzündungshemmende Lebensmittel
- Divertikulitis vorbeugen
- 90 Rezepte – ballaststoffreich und entzündungshemmend

Die Autorin

Die Diplom-Ernährungswissenschaftlerin Bettina Snowdon war viele Jahre Lektorin und Projektmanagerin in Ratgeberverlagen mit den Schwerpunkten Kochen und Ernährung. Heute arbeitet die Hamburgerin auf freier Basis für Verlage, für die sie erfolgreich Bücher über Essen und Trinken sowie Ernährung entwickelt, schreibt, lektoriert und übersetzt. Für ihre Bücher wurde sie mehrfach von der Gastronomischen Akademie Deutschlands ausgezeichnet.

