


Vortragsabend

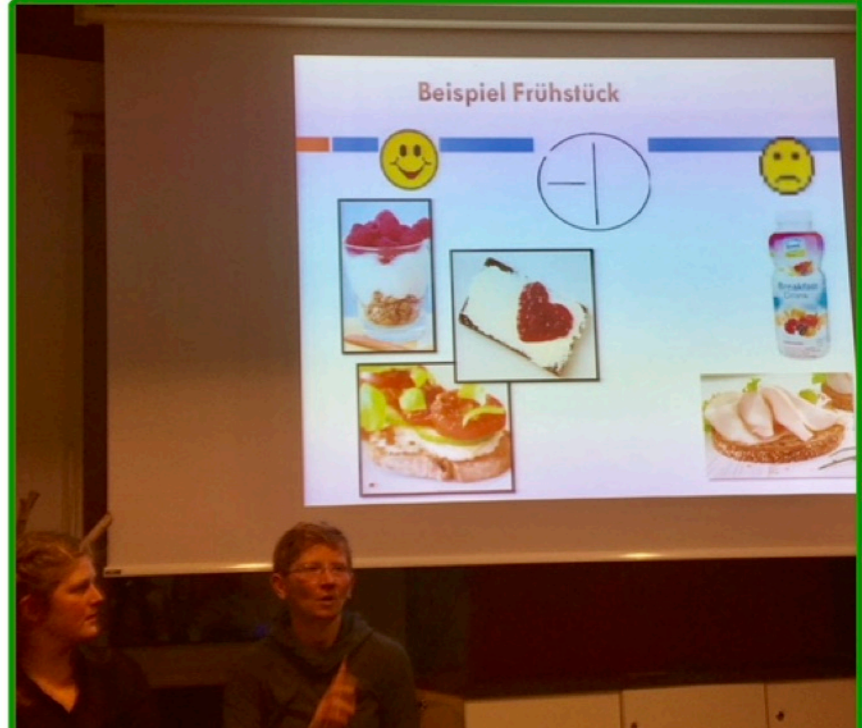
»Reizdarm - Verlegenheitsdiagnose?!«



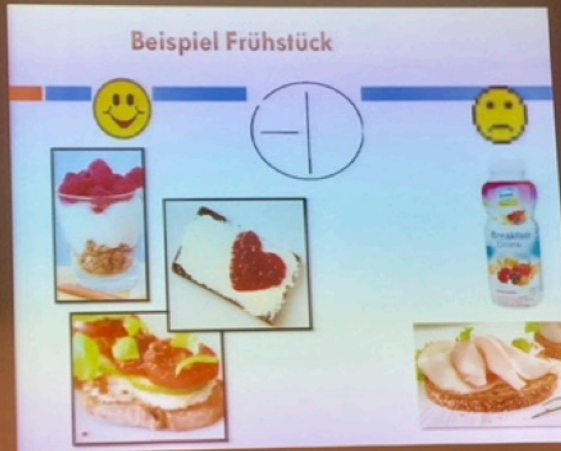
Inhalte

- Ihre Fragen
- Reizdarm was ist das?
- Differenzialdiagnose
- Auslöser
- Therapie

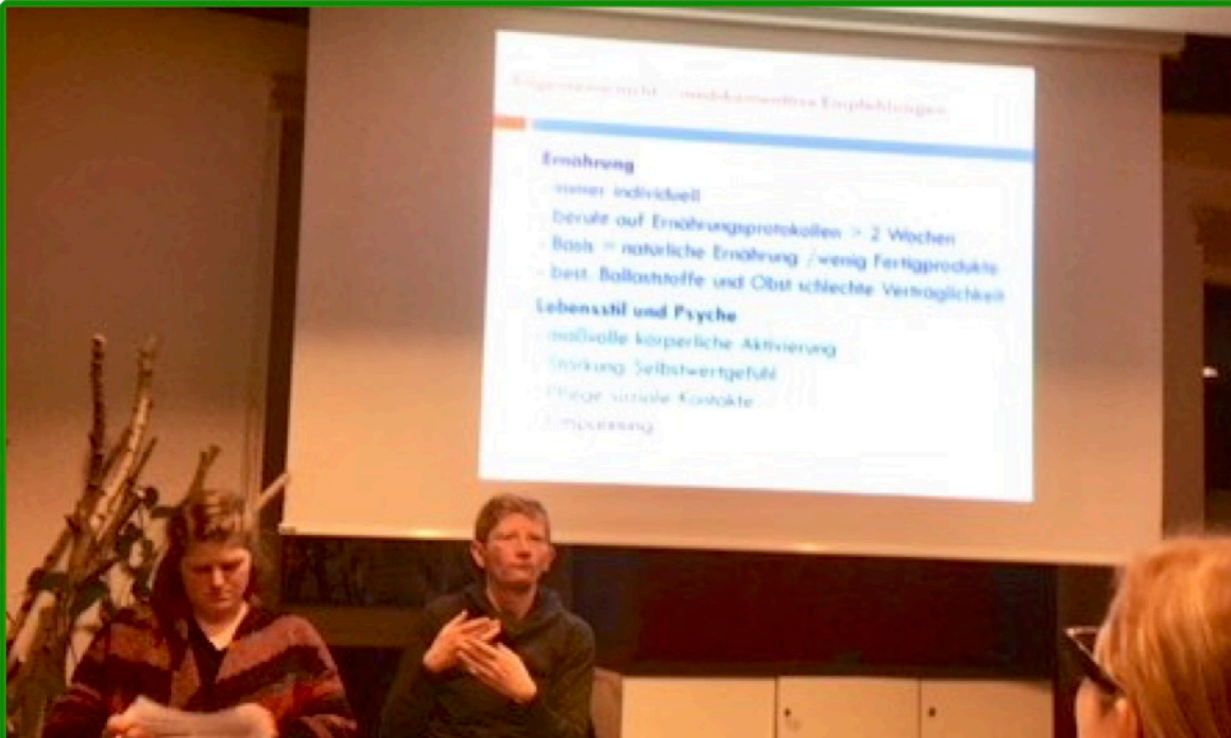
- Pilze,Gluten, Histamin, Laktose..
- Essen mit der Pyramide bei Reizdarm und Co.



Beispiel Frühstück



The slide shows a central circle with a plus sign. To the left, a yellow smiley face is above a bowl of yogurt with raspberries. To the right, a yellow frowny face is above a smoothie bottle. Below the central circle are a slice of cake with raspberries and a bowl of fruit.



Eigenverantwortung - individuelle Empfehlungen

Ernährung

- immer individuell
- beruht auf Ernährungsprotokollen -> 2 Wochen
- Basis = natürliche Ernährung / wenig Fertigprodukte
- best. Ballaststoffe und Obst (schlechte Verträglichkeit)

Lebensstil und Psyche

- mäßige körperliche Aktivierung
- Stärkung Selbstwertgefühl
- Pflege soziale Kontakte
- Entspannung

