



**Ernährungswissen für Schilddrüsen-Patientinnen:
Hashimoto und Basedow / Unterfunktion und
Überfunktion / Stoffwechsel- und Diätfragen /
Nahrungsmittel-Intoleranzen (Ergänzungsbuch
zur Schilddrüse)**



Download



Online Lesen

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Ernährungswissen für Schilddrüsen-Patientinnen: Hashimoto und Basedow / Unterfunktion und Überfunktion / Stoffwechsel- und Diätfragen / Nahrungsmittel-Intoleranzen (Ergänzungsbuch zur Schilddrüse)

Irene Gronegger

Ernährungswissen für Schilddrüsen-Patientinnen: Hashimoto und Basedow / Unterfunktion und Überfunktion / Stoffwechsel- und Diätfragen / Nahrungsmittel-Intoleranzen (Ergänzungsbuch zur Schilddrüse) Irene Gronegger

 [Download Ernährungswissen für Schilddrüsen-Patientinnen: ...pdf](#)

 [Online lesen Ernährungswissen für Schilddrüsen-Patientinne ...pdf](#)

Downloaden und kostenlos lesen Ernährungswissen für Schilddrüsen-Patientinnen: Hashimoto und Basedow / Unterfunktion und Überfunktion / Stoffwechsel- und Diätfragen / Nahrungsmittel-Intoleranzen (Ergänzungsbuch zur Schilddrüse) Irene Gronegger

124 Seiten

Kurzbeschreibung

Viele Schilddrüsen-Patientinnen haben Fragen zur Ernährung: Ist Jod gut für mich oder nicht, und wie viel Jod ist eigentlich in der Nahrung enthalten? Bekomme ich Jodmangel, wenn ich Jodsalz weg lasse? Worauf muss ich achten, wenn ich Jod wegen Hashimoto oder Basedow eher meiden will? Welche Stoffe sind noch wichtig für die Schilddrüse? Muss man bei Hashimoto-Thyreoiditis auf Gluten verzichten, und wie sieht es mit Sojaprodukten aus?

Der Ratgeber geht auch auf weitere aktuelle Ernährungstrends ein: Soll man Fischöl-Kapseln einnehmen und auf Omega-3-Fette achten, oder lieber Kokosöl verwenden? Ist es besser, auf Kaffee zu verzichten? Was hat Low-Carb-Ernährung mit der Schilddrüse zu tun? Was ist der Haken beim Glykämischen Index? Macht das Abendessen dick, und kurbelt Sport die Schilddrüse an? Welches Training hilft wirklich, wenn ich schlanker werden oder das Gewicht halten will? - Auf diese und viele weitere Fragen erhalten Sie im E-Book eine Antwort.

Da Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten weit verbreitet sind, besonders bei Hashimoto-Betroffenen, stellt sie der Ratgeber ausführlich vor: Nicht nur Laktose- und Fruktoseintoleranz sind ein Thema, sondern auch weniger bekannte Probleme mit Oligofruktose und Histamin, mit Gluten und anderen Getreidebestandteilen. Auch der Unterschied zu Allergien wird erklärt. Sie erfahren, was Sie bei der Diagnostik beachten sollten und welche kostspieligen Untersuchungen Sie sich sparen können.

Für wen ist dieses Ernährungsbuch?

Es richtet sich an Patientinnen mit Unterfunktion oder Überfunktion, Hashimoto oder Basedow und alle, die Schilddrüsen-Medikamente einnehmen. Das gilt besonders, wenn Sie vermuten, bestimmte Lebensmittel nicht zu vertragen oder von einem Reizdarm ausgehen (siehe Teil 3 des Inhaltsverzeichnisses). Da vor allem Frauen von Schilddrüsenproblemen betroffen sind und sich besonders für gesunde Ernährung interessieren, ist es in der weiblichen Form geschrieben. Weit über 90 % der enthaltenen Informationen gelten auch für Männer.

Das Buch ist weder ein Kochbuch noch ein Ernährungsplan und verspricht auch keine Diät- oder Heilungswunder. Es verschafft Ihnen stattdessen eine breite und solide Grundlage, die für Sie passende und gut verträgliche Ernährung ganz individuell auszuwählen. Werfen Sie einen Blick ins Inhaltsverzeichnis am Anfang der Leseprobe, dann sehen Sie schon ... Über den Autor und weitere Mitwirkende

Irene Gronegger ist freie Journalistin und hat selbst eine Schilddrüsenerkrankung. So bot es sich an, einen Ratgeber zu schreiben, der medizinische Informationen praxisnah mit dem Erfahrungswissen der Betroffenen verbindet. - Ihre Website: www.schilddruesen-unterfunktion.de

Download and Read Online Ernährungswissen für Schilddrüsen-Patientinnen: Hashimoto und Basedow / Unterfunktion und Überfunktion / Stoffwechsel- und Diätfragen / Nahrungsmittel-Intoleranzen (Ergänzungsbuch zur Schilddrüse) Irene Gronegger #UWBSX3D475F

Lesen Sie Ernährungswissen für Schilddrüsen-Patientinnen: Hashimoto und Basedow / Unterfunktion und Überfunktion / Stoffwechsel- und Diätfragen / Nahrungsmittel-Intoleranzen (Ergänzungsbuch zur Schilddrüse) von Irene Gronegger für online ebook Ernährungswissen für Schilddrüsen-Patientinnen: Hashimoto und Basedow / Unterfunktion und Überfunktion / Stoffwechsel- und Diätfragen / Nahrungsmittel-Intoleranzen (Ergänzungsbuch zur Schilddrüse) von Irene Gronegger Kostenlose PDF d0wnl0ad, Hörbücher, Bücher zu lesen, gute Bücher zu lesen, billige Bücher, gute Bücher, Online-Bücher, Bücher online, Buchbesprechungen epub, Bücher lesen online, Bücher online zu lesen, Online-Bibliothek, greatbooks zu lesen, PDF Beste Bücher zu lesen, Top-Bücher zu lesen Ernährungswissen für Schilddrüsen-Patientinnen: Hashimoto und Basedow / Unterfunktion und Überfunktion / Stoffwechsel- und Diätfragen / Nahrungsmittel-Intoleranzen (Ergänzungsbuch zur Schilddrüse) von Irene Gronegger Bücher online zu lesen. Online Ernährungswissen für Schilddrüsen-Patientinnen: Hashimoto und Basedow / Unterfunktion und Überfunktion / Stoffwechsel- und Diätfragen / Nahrungsmittel-Intoleranzen (Ergänzungsbuch zur Schilddrüse) von Irene Gronegger ebook PDF herunterladen Ernährungswissen für Schilddrüsen-Patientinnen: Hashimoto und Basedow / Unterfunktion und Überfunktion / Stoffwechsel- und Diätfragen / Nahrungsmittel-Intoleranzen (Ergänzungsbuch zur Schilddrüse) von Irene Gronegger Doc Ernährungswissen für Schilddrüsen-Patientinnen: Hashimoto und Basedow / Unterfunktion und Überfunktion / Stoffwechsel- und Diätfragen / Nahrungsmittel-Intoleranzen (Ergänzungsbuch zur Schilddrüse) von Irene Gronegger Mobipocket Ernährungswissen für Schilddrüsen-Patientinnen: Hashimoto und Basedow / Unterfunktion und Überfunktion / Stoffwechsel- und Diätfragen / Nahrungsmittel-Intoleranzen (Ergänzungsbuch zur Schilddrüse) von Irene Gronegger EPub