

4 VORWORT

7 FRUCTOSE-UNVERTRÄGLICHKEIT: DAS MÜSSEN SIE WISSEN

- 8 Was ist eine Fructose-Unverträglichkeit?**
- 8 So werden Kohlenhydrate verdaut**
- 9 Die Menge macht's**
- 9 Bin ich betroffen?**
- 10 Der H₂-Atemtest**
- 10 Was tun, wenn sich nichts bessert?**
- 11 Die hereditäre Fructose-Intoleranz**
- 12 Wo steckt Fructose drin?**
- 13 Alternativen zum Süßen**
- 16 Zutatenliste statt Nährwerttabelle**
- 17 In drei Schritten beschwerdefrei**
- 17 Phase 1: die Karenzphase**
- 20 Phase 2: die Testphase**
- 24 Phase 3: die Dauerernährung**
- 26 Fruchtzucker-Unverträglichkeit: die häufigsten Fragen**

29 111 LECKERE REZEPTE

- 30 Rezepte für Phase 1
- 30 Frühstück
- 40 Vegetarische Hauptgerichte
- 56 Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch
- 70 Desserts und Kuchen
- 82 Rezepte für Phase 2
- 82 Frühstück
- 100 Vegetarische Hauptgerichte
- 134 Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch
- 152 Desserts und Kuchen

170 ANHANG

- 170 Wichtige Adressen
- 171 Rezeptregister