

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