

# INHALT

Vorwort

## GRUNDLAGEN: WAS IST FRUKTOSE- MALABSORPTION?

Was ist Fruktose?

Eine süße Herausforderung

Wo kommt Fruktose vor?

Die Rolle von Fruktose  
im Körper

Die Reise der Fruktose durch  
unseren Körper

Habe ich Fruktoseintoleranz?

Was genau ist da los?

Symptome der Fruktoseintoleranz

Warum hat man Bauchschmerzen,  
Blähungen und Durchfall?

Faktencheck

Diagnose der intestinalen  
Fruktoseintoleranz

Stuhlgang einfach  
dokumentieren

## 4 THERAPIE UND BEHANDLUNG 36

Das Mikrobiom 38

6 Vor allem Ernährung formt das  
Mikrobiom 38

8 Welche Bakterien leben in mir? 41

8 Ernährungsumstellung  
10 als Therapie 46

13 Die Karenzphase 47

15 Verträgliche Lebensmittel während  
der Karenzphase 50

Die Testphase 52

Die Dauerernährung 53

Sorbit und Zuckeralkohole 55

## ALLTAGSTIPPS UND PRAKTISCHE HILFEN 58

31 Enzympräparate 60

33 Hilfreich, aber nur in  
Ausnahmefällen 60

Einkaufstipps 61

Achtung: versteckte Zuckerarten 61

Bewusst auswählen 62

Für den Notfall 64

Reisen mit Fruktoseintoleranz	65	<b>DER 4-WOCHEN-PLAN</b>	
Gut vorbereitet geht alles	65	<b>FÜR DIE ERNÄHRUNGS-</b>	
		<b>UMSTELLUNG</b>	<b>96</b>
Nicht jedes Tönchen ist ein Symptömchen	66	Ihr 4-Wochen-Leitfaden	98
Meistens kein Grund zur Sorge	66	Wochen 1 und 2: Karenzphase	99
Stressreduktion bei Fruktoseintoleranz	67	Wochen 3 und 4: Testphase	100
Progressive Muskelentspannung	67	Nach den 4 Wochen: Dauerernährung	101
Anleitung zur Progressiven Muskelentspannung	70	Wochenpläne	102
		Woche 1 – strenge Karenzphase	102
		Woche 2 – Karenzphase mit beginnender Testphase	104
		Woche 3 – Testphase	106
	<b>72</b>	Woche 4 – Beginn der Dauerernährung	108
<b>DIE FITT-METHODE BEI FRUKTOSE-INTOLERANZ</b>			
Sechs Säulen für Ihren Erfolg	74	<b>Rezepte</b>	<b>110</b>
1. Säule: Ernährung	75	Die Basics	112
2. Säule: Jährliche Fruktosekarenz	77	Karenzphase	116
3. Säule: Bewegung	78	Testphase	124
4. Säule: Mikrobiom	78	Dauerernährung	134
5. Säule: Psyche	80		
6. Säule: Beratung	82	Anmerkungen	154
Ein ganzheitlicher Ansatz	84	Sachregister	155
		Rezeptregister	157
Das Tellermodell	85	Impressum	158
Schnelle Hilfen für die Praxis	91		
Der soziale Aspekt des Essens	95		