

# 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  
als Therapie 46

13 Die Karenzphase 47

13 Verträgliche Lebensmittel während  
der Karenzphase 50

15 Die Testphase 52

19 Die Dauerernährung 53

19 Sorbit und Zuckeralkohole 55

## ALLTAGSTIPPS UND PRAKTISCHE HILFEN 58

24 28

31 Enzympräparate 60

33 Hilfreich, aber nur in  
Ausnahmefällen 60

Einkaufstipps 61

Achtung: versteckte Zuckerarten 61

Bewusst auswählen 62

Für den Notfall 64

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