

- 4 **VORWORT**

- 7 **LEBENSMITTELUNVERTRÄGLICHKEIT – SO TESTEN SIE SICH SELBST**
- 8 **Wichtige Infos vorweg**
- 8 Wann soll ich mich selbst testen?
- 9 Darf ich mich vorstellen: der Testpfad
- 10 Lebensmittelunverträglichkeiten – die Symptome sind bei jedem anders
- 13 Warnsymptome, die Sie ernst nehmen sollten
- 14 Wann die Selbsttestung nicht für Sie geeignet ist
- 16 **Steebsche Stärketage – so bereiten Sie sich vor**
- 24 Steebsche Stärkerezepte

- 35 **IHR PFAD AUS DER LEBENSMITTELINTOLERANZ**
- 36 **Kohlenhydratintoleranzen**
- 44 Milchzuckerunverträglichkeit (Laktoseintoleranz)
- 52 Fruchtzuckerunverträglichkeit (Fruktoseintoleranz)
- 62 Stärkeintoleranz (Saccharose-Maltose-Intoleranz)
- 67 Glukose-Galaktose-Intoleranz
- 70 **Weitere Intoleranzen**
- 70 Sorbitintoleranz
- 75 Histaminintoleranz
- 84 Salicylatintoleranz
- 87 **Allergie- und Autoimmungeschehen**
- 87 Lebensmittelallergie
- 96 Glutenunverträglichkeit (Zöliakie)
- 102 Eosinophiles gastrointestinales Syndrom

- 103 **Syndrome**
- 103 Reizdarmsyndrom
- 107 Reizmagensyndrom
- 108 Leaky-Gut-Syndrom
- 114 **Weitere Syndrome**
- 114 Bakterielle Überwucherung des Dünndarms
- 115 Intestinale Candidose
- 117 Mehrfachintoleranzen
- 120 Depressive Störungen

123 **REZEPTTEIL**

- 124 Anmerkungen zu den Rezepten
- 126 **Brot, Teig & Co**
- 131 **Vorspeisen und Suppen**
- 135 **Salate und Soßen**
- 139 **Gebackenes und Gebratenes**
- 142 **Gemüse und Kartoffeln**
- 146 **Reis und Nudeln**
- 150 **Desserts und Kuchen**

156 **ANHANG**

- 156 **Internetadressen und Lesetipps**
- 158 **Register**
- 159 **Rezeptregister**