

Inhaltsverzeichnis

- 5 Vorwort
- 6 Intoleranz – Allergie – Malabsorption?
 - 6 Nahrungsmittel-Allergie
 - 7 Unterschied Allergie und Intoleranz
 - 7 Unterschied Malabsorption und Intoleranz
 - 9 Das Reizdarmsyndrom
- 9 Zucker und Zuckeraustauschstoffe
 - 10 Zuckeralkohole
 - 11 Zucker
 - 12 Süßstoffe
 - 12 Stevia
 - 13 Aufnahme von Zuckern
- 14 Intoleranzen im Überblick
- 14 Antikörper
- 15 LAKTOSEINTOLERANZ
 - 17 Ist Laktoseintoleranz eine Krankheit?
 - 18 Laktose in unserer Nahrung
 - 19 Unter diesen Bezeichnungen versteckt sich Laktose
 - 20 Das fehlende Enzym einnehmen
 - 21 Koscher und Laktoseintoleranz
- 22 HISTAMININTOLERANZ
 - 24 Was kann man essen, was nicht?
 - 25 Ganz schön kompliziert!
 - 28 Behandlung mit Tabletten
- 28 INTESTINALE FRUKTOSEINTOLERANZ
 - 28 Fruktose – was ist das?
 - 29 Wie funktioniert Fruktoseintoleranz?
 - 30 Grundlagen zur Fruktoseintoleranz
 - 31 Problematik – Tabellen zur Fruktoseintoleranz
 - 32 Die Karenzphase oder Karenzzeit
 - 32 Essen und Fasten
 - 33 Nach der Diagnose
 - 35 Mangelerscheinungen
 - 37 Checkliste vor der Karenzphase
 - 38 Tipps & Tricks

39	Die Karenzphase beginnt
40	Vorsicht bei „fruktosefrei“ als Angabe auf Verpackungen
41	Verträgliche Nahrungsmittel in der Karenzphase
42	Was man nicht essen sollte
42	Achtung bei Medikamenten!
43	Die ersten Tage
44	Die ersten zwei Wochen
45	Die letzten zwei Wochen
46	Einmal im Jahr: Fruktose-Fasten
46	Die Testzeit
48	Tipps & Tricks für die Langzeiternährung
51	Reisen mit Intoleranzen

52	Kleine Kochschule
54	Grundlagen des Kochens
54	Vom Garen
55	Zubereitung bestimmter Grundnahrungsmittel
57	Trauen Sie sich an den Herd!
57	Wichtige Hinweise

58 REZEpte

59	GRUNDREZEPTE
60	Palatschinke
61	Tapioka Crêpes
62	Soja-Senf-Salatdressing
63	Chimichurri Sauce
64	Mayonnaise

65	FRÜHSTÜCK
66	Pfannkuchen mit Reissirup
67	Hafer-Mais-Müsli
68	Avocado Creme
69	Schinken-Käse-Brot
70	Liptauer

71	MITTAG ODER ABEND
72	Fried Rice
74	Schweinslungenbraten mit Salbei

75	Polentapizza
76	Hühnerfiletschnitzel
76	Fischsalat
78	Räucherlachs mit Wurzelgemüse-Rösti
79	Putenstreifen mit Ingwer-Spinat
80	Spargel mit Schinken und Zitrone
81	Gekochtes Huhn mit Salat
82	Einfacher Rinderbraten
83	Tiroler Gröstl
84	Gurken Makis
85	Gemüse-Huhn aus dem Ofen
87	Wildlachs mit Polenta & Salat
88	Spinat-Lachs-Teller
90	Couscous-Laibchen
91	Spinatomelette
93	Chinakohl-Nudeln mit Ei
94	Schneller Gurkensalat mit Brot
96	Pilznuedeln
97	Ofenkartoffel mit Ei & Cottage Cheese
98	Hackbraten
99	Grillspieße

100 BROT SELBER BACKEN

100	Sauerteigbrot
103	Schnelle Kornecken

104 SNACKS & SÜSSE SÜNDEN

104	Gebratene Bananen
104	1 Hand voll Nüsse
105	Mayokäse-Brötchen
106	Kartoffelchips
107	Kokosbomben
108	Honigmelone mit Ingwer
109	Waffeln

111 Weiterführende Links

112 Anhang

113	Kopivorlage Ernährungstagebuch
114	Tabelle für Histamintoleranz alphabetisch geordnet
116	Tabelle für Fruktoseintoleranz alphabetisch geordnet