

# 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	Mangelercheinungen
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	Pilznudeln
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	Kopiervorlage Ernährungstagebuch
114	Tabelle für Histamintoleranz alphabetisch geordnet
116	Tabelle für Fruktoseintoleranz alphabetisch geordnet