

- 6 Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 Basics zur Intoleranz**
- 10 Diagnose: Fructose-Intoleranz**
- 11 So entstehen die Beschwerden**
- 13 Der H₂-Atemtest**
- 14 Weitere mögliche Beschwerden**
- 17 Ernährungs-Tipps**
- 18 Die Verträglichkeit austesten**
- 19 Die Darmflora regenerieren**
- 20 Das kleine Zucker-Einmaleins**
- 22 Ist Obst nun völlig tabu?**
- 26 Richtig einkaufen**
- 27 Milch enthält keine Fructose**
- 29 Nudeln, Reis und Kartoffeln**
- 30 Fleisch und Fisch**
- 31 Backwaren enthalten oft Fructose**
- 32 Die richtigen Getränke auswählen**

- 35 Einkaufs-Tabellen**
- 36 So lesen Sie die Tabellen**
- 38 Fleisch- und Wurstwaren**
- 46 Käse, Milch & Co.**
- 48 Teigwaren, Kartoffeln, Reis**

- 51 Frisch und knackig**
- 56 Gutes aus der Backstube**
- 61 Süße Brotaufstriche**
- 62 Tiefgekühlte Speisen**
- 77 · Desserts**
- 83 Gewürze und Süßungsmittel**
- 86 Koch- und Backzutaten**
- 97 Getränke**
- 101 Nahrung für Babys und Kleinkinder**
- 106 Nahrungsergänzungsmittel**

- 109 Kochen und unterwegs essen**
- 110 Außer Haus essen**
- 110 Restaurant, Kantine, Imbiss**
- 112 Einladungen**
- 113 Selbst kochen**
- 114 Pilzgerichte sind ideal**
- 115 Salat ist gesund und bekömmlich**
- 117 Richtig essen**
- 119 Dauerhafte Maßnahmen**
- 121 Adressen und Internetseiten**
- 122 Lebensmittelverzeichnis**