

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>5</b>
<b>Selbsttest: Leide ich an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit?</b>	<b>10</b>
<b>Einleitung</b>	<b>14</b>
<b>Was sind Nahrungsmittel-unverträglichkeiten?</b>	<b>16</b>
<b>Sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten Krankheiten?</b>	<b>21</b>
<b>Sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten Modeerscheinungen?</b>	<b>22</b>
<b>Fehldiagnosen im Zusammenhang mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten</b>	<b>24</b>
<b>Das Verdauungssystem</b>	<b>27</b>
<b>Laktoseintoleranz – wenn Sie Milch und Milchprodukte nicht vertragen</b>	<b>30</b>
<b>Ein Beispiel aus der Praxis</b>	<b>32</b>
<b>Laktose – die Wurzel des Übels</b>	<b>34</b>
<b>Wo hat die Laktoseintoleranz ihren Ursprung?</b>	<b>35</b>
<b>Was passiert bei einer Laktoseintoleranz im Körper und welche Beschwerden treten auf?</b>	<b>40</b>
<b>Wie kann man eine Laktoseintoleranz feststellen?</b>	<b>43</b>
<b>Wie kann man eine Laktoseintoleranz behandeln?</b>	<b>49</b>
<b>Hilfe im Internet</b>	<b>60</b>

<b>Fruktosemalabsorption – wenn Sie Obst und Honig nicht vertragen</b>	<b>62</b>
<b>Ein Beispiel aus der Praxis</b>	<b>64</b>
<b>Fruktose – ein Zucker, der nicht nur aus Früchten kommt</b>	<b>66</b>
<b>Wo hat die Fruktosemalabsorption ihren Ursprung?</b>	<b>68</b>
<b>Was passiert bei der Fruktosemalabsorption im Körper und welche Beschwerden treten auf?</b>	<b>69</b>
<b>Wie kann man eine Fruktosemalabsorption feststellen?</b>	<b>72</b>
<b>Wie kann man eine Fruktosemalabsorption behandeln?</b>	<b>73</b>
<b>Hilfe im Internet</b>	<b>87</b>
<b>Histaminintoleranz – wenn Sie Rotwein und Schokolade nicht vertragen</b>	<b>88</b>
<b>Ein Beispiel aus der Praxis</b>	<b>90</b>
<b>Histamin – für den Körper wichtig, aber manchmal auch gefährlich</b>	<b>92</b>
<b>Wo hat die Histaminintoleranz ihren Ursprung?</b>	<b>94</b>
<b>Was passiert bei der Histaminintoleranz im Körper und welche Beschwerden treten auf?</b>	<b>95</b>
<b>Wie kann man eine Histaminintoleranz feststellen?</b>	<b>105</b>
<b>Wie kann man eine Histaminintoleranz behandeln?</b>	<b>110</b>
<b>Hilfe im Internet</b>	<b>125</b>

<b>Zöliakie – wenn Sie Getreideprodukte nicht vertragen</b>	<b>126</b>
<b>Ein Beispiel aus der Praxis</b>	<b>128</b>
<b>Gluten – Getreideeiweiß, das nicht nur in Weizen vorkommt</b>	<b>131</b>
<b>Wo hat die Zöliakie ihren Ursprung?</b>	<b>133</b>
<b>Was passiert bei der Zöliakie im Körper und welche Beschwerden treten auf?</b>	<b>135</b>
<b>Wie kann man eine Zöliakie feststellen?</b>	<b>141</b>
<b>Wie kann man eine Zöliakie behandeln?</b>	<b>145</b>
<b>Hilfe im Internet</b>	<b>156</b>
<b>Glutensensitivität – wenn Sie Getreideprodukte nicht vertragen</b>	<b>158</b>
<b>Ein Beispiel aus der Praxis</b>	<b>160</b>
<b>Wo hat die Glutensensitivität ihren Ursprung?</b>	<b>162</b>
<b>Was passiert bei der Glutensensitivität im Körper und welche Beschwerden treten auf?</b>	<b>164</b>
<b>Wie kann man eine Glutensensitivität feststellen?</b>	<b>165</b>
<b>Wie kann man eine Glutensensitivität behandeln?</b>	<b>167</b>
<b>Hilfe im Internet</b>	<b>169</b>
<b>Abbildungs- und Quellennachweis</b>	<b>171</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b>	<b>174</b>
<b>Impressum</b>	<b>181</b>
<b>Lebensmittel-Ampeln</b>	<b>183</b>