

# Inhalt

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

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

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