

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	15
Über die Fructoseintoleranz	16
Nach der Diagnose	16
Aller Anfang ist schwer	16
Name und Fakten	17
Gemeinsame Erkrankungen und Verwechslungen	17
Gleichzeitige Zöliakie / Sprue oder Laktoseintoleranz	18
Diagnose und Beschwerden	19
Allgemeines zur Diagnose	19
Basiswissen	20
Die Verdauung	20
Positiv und negativ in der Medizin	22
Was ist Fructoseintoleranz?	22
Wenn Obst krank macht	22
Beschwerden bei Fructoseintoleranz	23
Folgen	23
Fructose auf der Verpackung	24
Beim Hersteller anfragen	24
Angeborene Fructoseintoleranz	25
Angeborener Enzymdefekt, Hereditäre Fructoseintoleranz (HFI)	25
Diagnosen	26
Prognose	27
Verwechslung mit Allergien	27
Ursache für die angeborene Fructoseintoleranz	27
Therapie bei der angeborenen Fructoseintoleranz	28

Fructosefrei sind	28
Vitamine	29
Ergänzende Therapien bei angeborener Fructoseintoleranz (HFI)	30
Verträglichkeitstest	31
 Erworbene Fructoseintoleranz	32
Später auftretende Fructoseintoleranz (FI), Fructosemalabsorption (FM)	32
H ₂ -Atemtestverfahren	32
Naturheilkundliche Diagnose	33
Mögliche Ursachen	34
Tagebuch	34
Medikamente	35
Therapien bei erworbener Fructoseintoleranz	35
Besserung durch Diät.	36
Darmflora	37
Therapie der Dünndarmflora.	38
Therapie der Dickdarmflora.	38
 Erste Hilfe	39
Traubenzucker/Dextrose.	39
Bei Blähungen	39
Gegen Bauchkrämpfe.	40
 Lebensmittelkunde rund um die Fructose.	41
 Zucker und Süßungsmittel	41
Traubenzucker	41
Günstiger, erlaubter Zuckerersatz	42
Erlaubte Zuckeraustauschstoffe	43
Ungünstige Zucker und Süßungsmittel	44
Fragliche Zuckeraustauschstoffe.	45
Ungünstige Zuckeraustauschstoffe.	46
Zahncreme ohne Sorbit.	46
 Fructose in Getränken und Lebensmitteln.	47
Günstige, erlaubte Getränke	47
Ungünstige Getränke	48
Günstige, erlaubte Lebensmittel	49
Eingeschränkt erlaubte Lebensmittel.	51
Ungünstige Lebensmittel.	51

Fructose in Obst und Gemüse	52
Günstiges Obst	52
Eingeschränkt günstiges Obst, in kleiner Menge	54
Ungünstiges Obst	56
Günstiges erlaubtes Gemüse und Salate	56
Eingeschränkt günstiges Gemüse	58
Ungünstiges Gemüse und Nüsse	60
Getreide, Mehle	61
Kräuter und Gewürze	61
Nüsse und Saaten	62
Bevorratung	63
 Hilfe bei Verstopfung	 64
 Rezepte	 65
 Kräuter und Sprossen	 65
Kräuter	65
Bärlauch	65
Dill	66
Korianderkraut	66
Petersilienkraut	67
Sauerampfer	67
Schnittlauch	68
Sprossen / Keimlinge	68
 Soßen und Mayonnaisen	 69
Gemüsesoßen	69
Eingedickte Soßen	70
Mehlsoße	70
Nusssoße	70
Verdickungsmittel in der Soße	71
Mayonnaise	71
Remoulade	72
Salatsoßen	72
Öl-Essig-Soße	73
Salatsoße mit Mandelmus	73
Saure-Sahne-Soße	74
Kräutersoße	74
Avocado-Salatsoße	74

Früchte und Gemüse	75
Gemüse zubereiten	75
Günstige Früchte und Gemüse	76
Avocado	76
Avocado	76
Avocadocreme	76
Kräuter-Avocado	77
Bambussprossen	77
Bambussprossen in Cashewsoße	78
Gebratene Bambussprossen	78
Bambussprossen mit Sahne	79
Eisbergsalat	79
Gedünsteter Salat	79
Eisbergsalat in der Brühe	80
Kichererbsen	80
Falafel aus Kichererbsen	81
Falafel aus Kichererbsenmehl	82
Kochbananen	83
Weiche Kochbananen, gebraten	83
Feste Kochbananen, gebraten	84
Kochbanane, geschält gegrillt	84
Kochbanane mit Schale vom Grill	84
Mangold	85
Mangold in Sahnesoße	85
Mangold mit Nusssoße	86
Mangold, überbacken	86
Papaya	87
Gefüllte Papaya	87
Vegetarisch gefüllte Papaya	87
Pastinaken	88
Pastinake als Kartoffelersatz	88
Gedünstete Pastinaken	88
Gebratene Pastinaken	89
Pastinakencreme	89

Pilze	90
Gebratene Pilze	90
Pilze in Nusssoße	91
Pilze, überbacken	91
Champignons mit Knoblauch	92
 Salatgurke	92
Gurkensalat	92
Gurkencremesuppe	93
Gebratene Gurken	93
Gurken im Quark	94
Zaziki	94
 Sauerkraut	95
Sauerkraut mit Nusssoße	95
Sauerkraut, gebraten	96
Sauerkraut mit Speck	96
 Speiserübe	97
Gedünstete Speiserübe	97
Gebratene Speiserübe	97
Speiserübensuppe	98
 Spinat	98
Spinat in Brühe	99
Spinat überbacken	99
 Zucchini	100
Zucchini gedünstet	100
Zucchini, gebacken	101
Zucchini mit Hackfleischfüllung	101
Zucchini, vegetarisch gefüllt	101
Zuccinisuppe	102
Zuccinisalat	102
 Eingeschränkt günstige Gemüse	103
Aubergine	103
Blumenkohl	104
Grüne Bohnen	104
Brokkoli	105
Chinakohl	105
Erbsen	106
Grünkohl	106
Kartoffeln	107

Linsen/Tellerlinsen	107
Okra/ Okraschoten	108
Petersilienwurzel	108
Radieschen	109
Rettich	109
Rosenkohl	110
Schwarzwurzeln	110
Sellerieknolle/ Knollensellerie/ Wurzelsellerie	110
Spargel	111
Süßkartoffel/ Batate	112
Topinambur	112
Zwiebeln und Schalotten	112
Reisgerichte	113
Reis kochen	114
Risotto	114
Hackbällchen oder Frikadellen	115
Brote und Brötchen	116
Brote	116
Backhefe/ Hefe/ Bäckerhefe/ Gest/ Germ	116
Hefeteig gelingt immer	117
Zubereitung des Hefeteigs	117
Zubereitung von Reisbrot	118
Hefeteig im Kühlschrank	118
Brot in Backformen oder freigeschoben*	119
Brotgewürze	119
Saaten und Nüsse im Brot	119
Essig im Brot	120
Backzeiten	120
Klopfest	120
Weizenbrot	121
Nussbrot	121
Kartoffelbrot	122
Joghurtbrot	122
Toastbrot	123
Reisbrot	123
Brötchen	124
Pizzabrötchen	124
Laugenbrötchen	125
Ciabattabrötchen	126
Paniermehl/ Semmelbrösel	126
Panieren	126

Süßspeisen	127
Eiscremes	127
Beeren-Joghurt-Eiscreme	127
Beeren-Sahne-Eiscreme	127
Vanille-Sahne-Eis	128
Walnuss- / Baumnusseiscreme	128
Nachspeisen	129
Quarkspeise	129
Gojibeeren im Quark	129
Papaya	130
Gebratene Papaya	130
Bratpapaya nach der Art von Bratäpfeln	130
Papayaquark	131
Papayajoghurt	131
Papayakuchen	132
Gedeckter Papayakuchen	132
Kakaojoghurt	133
Schokojoghurt	133
Milchreis im Bett	133
Holunderbeersuppe	134
Pudding	135
Honig- oder Zuckermelone	135
Melone mit Quark	136
Joghurt-Melonen	136
Kuchen und Gebäck	136
Kuchen	136
Portionsgrößen und Backformen	137
Nadelprobe / Stäbchenprobe	137
Mandelkuchen	138
Marmorkuchen	138
Kleiner Käsekuchen	139
Minikäsekuchen	140
Schoko-Tassenkuchen	140
Zitronen-Tassenkuchen	141
Pudding-Kuchen	142
Mohntorte	142
Gojibeeren-Kuchen	143
Streuselkuchen	144
Joghurt-Streuselkuchen	145
Hefezopf	146

Schmandkuchen	146
Brownies	147
Waffeln	148
 Plätzchen und Kleingebäck	 148
Heidesand	149
Heidesand aus Reismehl	149
Nusstaler	150
Biskuits	150
Fakkas – marokkanisches Teegebäck	151
Marokkanisches Teegebäck – Fakkas mit Sesam	152
Wespennester	152
Schokoladenguss für Plätzchen und Kuchen	153
 Bonbons	 153
Schokoladenbonbons	154
Nussbonbons	154
Mandelbonbons	154
 Süßes Naschwerk	 155
Goji-Schokokugeln	155
Schokotrüffeln	155
Schoko-Zimt-Mandeln	156
Zimt-Trüffeln	156
Thymian-Trüffeln	156
Mandelkugeln	157
Zimt-Mandelkugeln	157
Zimt-Mandel-Sirup-Kugeln	157
Vanille-Mandelkugeln	158
Zimt-Schoko-Kugeln	158
Gojikugeln	158
Kandierte Sonnenblumenkerne	159
 Teezubereitung	 159
 Außer Haus	 163
Einladungen	163
Restaurantessen	164
Urlaubsreisen	165
Übersetzungen für den Urlaub	165

Anhang	167
Speiseöle	167
Salatöle	167
Bratöle	168
Universalöle	168
Der Kauf	168
Mini-Fachwörterbuch	169
Fachgeschäfte	171
Internetadressen (Auswahl)	171
Danke	172