

# Zuckerverwertungsstörungen, was ist das?

- 10 Unsere Verdauung
- 11 Diagnose
- 11 Milchzuckerunverträglichkeit
- 12 Fruktosemalabsorption
- 12 Sorbitunverträglichkeit
- 13 Histaminunverträglichkeit
- 14 Hilfreiche Tricks für den Küchenalltag

# Richtig essen bei Zuckerverwertungsstörungen

- 16 Steckbrief: Laktose
- 17 Steckbrief: Fruktose
- 18 Steckbrief: Sorbit, Sorbitol, E 420
- 19 Andere Zuckeraustauschstoffe
- 22 Hilfreiche Zuckerkunde für Bauchpatienten

# Rezepte schmackhaft und lecker

- |    |  |     |   |
|----|--|-----|---|
| 42 | <b>Frühstücksideen</b>   | 92  | <b>Beilagen</b>   |
| 43 | Mit gut verträglichem Frühstück gelungen in den Tag starten.   | 93  | Leckeres, das satt macht und die Hauptgerichte ergänzt.             |
| 54 | <b>Kleine Gerichte</b>   | 100 | <b>Süßes</b>  |
| 55 | Kleinere Zwischenmahlzeiten beugen langfristig Unwohlsein vor. | 101 | Desserts und feine Schlemmereien für alle, die gerne naschen.       |
| 68 | <b>Hauptgerichte</b>   | 112 | <b>Backen</b>   |
| 69 | Warmes für den Bauch, das schmeckt und gut vertragen wird.     | 113 | Raffinierte Backrezepte, die problemlos mit Traubenzucker gelingen. |
| 86 | <b>Besonderes</b>  |     |   |
| 87 | Schöne Gerichte, prima für liebe Gäste.                        |     |   |