

Zuckerverwertungsstörungen, was ist das?

- 10 Unsere Verdauung
- 11 Diagnose
- 11 Milchezuckerunverträglichkeit
- 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 Frühstücksideen

43 Mit gut verträglichem Frühstück
gelungen in den Tag starten.

54 Kleine Gerichte

55 Kleinere Zwischenmahlzeiten beugen
langfristig Unwohlsein vor.

68 Hauptgerichte

69 Warmes für den Bauch, das schmeckt
und gut vertragen wird.

86 Besonderes

87 Schöne Gerichte, prima für liebe Gäste.

92 Beilagen

93 Leckerer, das satt macht und
die Hauptgerichte ergänzt.

100 Süßes

101 Desserts und feine Schlemmereien
für alle, die gerne naschen.

112 Backen

113 Raffinierte Backrezepte, die problemlos
mit Traubenzucker gelingen.