

- 6 Zu diesem Buch
- 9 Wie sich eine Fructose-Intoleranz zeigt
- 10 Wenn Obst und Gemüse krank machen
- 15 Leide ich unter einer Fructose-Intoleranz?
- 21 Wichtige Verdauungs- und Stoffwechselvorgänge
- 27 Typische Symptome der Fructose-Intoleranz
- 28 Magen- und Darmbeschwerden
- 34 Weitere mögliche Symptome
- 41 Wie stellt der Arzt eine Fructose-Intoleranz fest?
- 42 Ärztliche Untersuchungen
- 54 Bestehen weitere Unverträglichkeiten?

59 So werden Sie beschwerdefrei	85 Welche Lebensmittel sind geeignet?
60 Die Ernährung umstellen	86 Gesund und fructosearm essen
70 Was Sie sonst noch tun können	113 Fructosearm genießen
70 Aufbau der Darmflora	122 Service
72 Linderung durch Glucose	123 Register
73 Verbesserte Fructoseverdauung dank Enzymen	
74 Therapie durch Antibiotika	
75 Was tun bei Mehrfachintoleranzen?	
76 Zusätzliche Laktose-Intoleranz	
78 Warum man Sorbit meiden sollte	
81 Zusätzliche Histamin-Intoleranz	