

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