

Inhalt

Ein mühsamer Weg	7
Schon wieder ein Buch über Ernährung?	9
 Allergie – was ist das eigentlich?	11
Immunsystem auf Irrwegen.....	11
Und was ist eine Pseudoallergie?	14
Auch eine Unverträglichkeit kann die Ursache sein	15
 Die Unterschiede erkennen	17
Allergietests	17
Laktoseintoleranz-Tests.....	20
Juckreiz und Ausschlag nach einem guten Essen:	
Habe ich eine Allergie?.....	22
Wenn Schneewittchen in den Apfel beißt	
oder was Sie über Nahrungsmittelallergien wissen sollten.....	24
Wie stellt man eine Nahrungsmittelallergie fest?	25
Kann man vorbeugen?	26
 Leben mit der Allergie	28
Milcheiweißallergie? Vorsicht bei strenger Diät!.....	28
Empfehlungen für die Ernährung ohne Milchprodukte	29
Baby und Kleinkind mit Milch- oder Ei-Allergie	32
Erwachsene mit Milch- oder Ei-Allergie	35
 Den Alltag meistern	37
Wissen Sie, was Sie essen dürfen?.....	37
Tipps für den Einkauf.....	38
Nahrungsmittelallergie im Griff.....	42
Medikamente für den Notfall.....	43
Eine Einladung	44
Im Kindergarten	45

Eigene Geburtstagsfeier.....	49
Einladung zum Kindergeburtstag	50
Kochen und Backen ohne Milch und ohne Ei	55
So klappt die Umstellung.....	55
Austauschliste für Allergiker.....	57
Rezepte für Kuhmilchersatz.....	58
Ei-Ersatz richtig genutzt	60
Gelier- und Bindemittel.....	62
Hinweise zu den Rezepten	64
Portionsgrößen	64
Kleine Warenkunde.....	64
Tipps zur Vorratshaltung.....	66
Rezepte ohne Milch und ohne Ei	68
Brot und Brötchen	69
Brotaufstriche	77
Suppen und Eintöpfe	82
Heiß geliebte Hauptgerichte.....	89
Süßspeisen und Getränke.....	102
Kuchen und Gebäck.....	108
Weihnachtsbäckerei.....	125
Die Autorin.....	149
Anhang	150
Wichtige Adressen.....	150
Sachindex.....	154
Rezeptindex.....	156