

8	Laktoseintoleranz – wenn Milchzucker Beschwerden bereitet	
10	Vorkommen von Laktose – nicht nur in der Milch	16
12	Was passiert im Darm? Ursachen von Laktoseintoleranz	Wieder unbeschwert essen – in 3 Schritten zum Wohlbefinden
14	Symptome bei Laktoseintoleranz – wenn es zwickt und zwackt im Bauch	18
		Der nächste Schritt – in der Testphase geht schon mehr
		20
		Dauerhaft beschwerdefrei – der Alltag mit Laktoseintoleranz
		22
		5 Tipps für einen ruhigen Bauch – so sorgen Sie für Ihr Wohlbefinden
		24
		Milchersatzprodukte – es gibt viele gute Alternativen
		26
		Bei besonderen Anlässen – Essen in Restaurants und bei Einladungen
		154
		Sachregister
		155
		Rezeptregister
		160
		Impressum

## 4 INHALT

30	<b>BROT &amp; BRÖTCHEN</b> Mit Dinkel, Kartoffeln oder Nuss – ab in den Ofen
38	<b>BROTAUFSTRICHE</b> Süße Cremes und pikante Pasten für obendrauf
42	<b>FRÜHSTÜCK &amp; SNACKS</b> Müsli, Smoothies, Waffeln verschönern den Morgen
54	<b>SUPPEN</b> Cremige Suppen – und das ganz ohne Sahne
60	<b>HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH</b> Von einfach bis edel – leckeres für jeden Tag
74	<b>HAUPTGERICHTE MIT FISCH</b> Lachs, Thunfisch und Rotbarsch von der besten Seite
80	<b>VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE</b> Leckere Sattmacher mit Gemüse, Käse, Ei und Co.
94	<b>SALATE &amp; SAUCEN</b> Rohkost und feine Dressings – ein Dreamteam
106	<b>EIS &amp; DESSERTS</b> Süßes Finale mit Eiscremes, Flammeri und Crumble
120	<b>GETRÄNKE</b> Fruchtig-spritzige Shakes – ganz ohne Milch
124	<b>KEKSE &amp; KUCHEN</b> Von Törtchen bis zur Torte: leckere Backideen
144	<b>PRALINEN &amp; KNABBEREIEN</b> Für Zwischendurch: Zum Naschen und Knabbern