

Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten: Was ist das eigentlich?	4
Test: Habe ich eine Unverträglichkeit?	9
Was bei Medikamenten zu beachten ist	10
Milchzucker-Unverträglichkeit oder Laktose-Intoleranz	12
Meist eine Frage der Erbanlagen	14
Wie der Arzt die Unverträglichkeit erkennt	16
Milchzucker in gängigen Lebensmitteln	18
Muss die Laktose komplett vom Speiseplan verschwinden?	23
Praktische Ernährungstipps	24
Fruchtzucker-Unverträglichkeit oder Fruktose-Intoleranz	30
Häufig: Probleme mit der Fruktose-Aufnahme	31
Zink und Tryptophan zu niedrig	33
Das passiert in der Arztpraxis	33
Fruktose nur in Maßen essen	34
Vorsicht Sorbit!	36
Praktische Ernährungstipps	38
Histamin-Unverträglichkeit, Histamin-Intoleranz	40
Histamin als Segen und Fluch	42
Schlüsselenzym Diaminoxidase (DAO)	43
Käse, Fisch, Fleisch: Histamin vom Teller verbannen	46
Tipps für die Auswahl von Lebensmitteln	52
Welche Medikamente helfen?	55
Gluten-Sensitivität	56
Lange bekannt: die Zöliakie	58
Gluten-Intoleranz zeigt sich erst spät	59
Wo überall Gluten drin ist	61
Glutenfreie Produkte sind nicht gesünder	65
Reizdarmsyndrom	66
Die Diagnose gestaltet sich schwierig	68
Jeder Patient braucht eine individuelle Therapie	70
Welche Lebensmittel die Beschwerden lindern	72
Mittel, die helfen können	76

Alle in diesem Werk enthaltenen Informationen wurden vom Autor und dem Verlag auf das Sorgfältigste recherchiert. Gleichwohl sind Druckfehler und sonstige Falschangaben trotz Überprüfung nicht immer und überall auszuschließen. In solchen Fällen übernehmen weder Verlag noch Autor die Haftung.

Nahrungsmittel-Allergien 80

 Warum reagiert der Körper allergisch? 82

 Pseudoallergie: sieht aus wie Allergie, ist aber keine 84

 Mehrere Wege zur Diagnose 85

 Pollen + Nahrungsmittel = Kreuzallergie 87

 Behandlung: von der Diät bis zum Notfall-Set 88

 Ausgewogen ernähren mit Alternativen 91

Nützliche Adressen 95

Stichwortverzeichnis 96