

<b>Nahrungsmittel-Unverträglichkeiten: Was ist das eigentlich? .....</b>	<b>4</b>
<b>Test: Habe ich eine Unverträglichkeit? .....</b>	<b>9</b>
<b>Was bei Medikamenten zu beachten ist .....</b>	<b>10</b>
<b>Milchzucker-Unverträglichkeit oder Laktose-Intoleranz .....</b>	<b>12</b>
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
<b>Fruchtzucker-Unverträglichkeit oder Fruktose-Intoleranz .....</b>	<b>30</b>
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
<b>Histamin-Unverträglichkeit, Histamin-Intoleranz .....</b>	<b>40</b>
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
<b>Gluten-Sensitivität .....</b>	<b>56</b>
Lange bekannt: die Zöliakie .....	58
Gluten-Intoleranz zeigt sich erst spät .....	59
Wo überall Gluten drin ist .....	61
Glutenfreie Produkte sind nicht gesünder .....	65
<b>Reizdarmsyndrom .....</b>	<b>66</b>
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.

<b>Nahrungsmittel-Allergien</b> .....	<b>80</b>
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
<b>Nützliche Adressen</b> .....	<b>95</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>96</b>