

INHALT

5	Endlich wieder genussvoll essen	30	Rezeptortypen bestimmen die Reaktion
7	DIAGNOSE INTOLERANZ?	31	Histamin und Pseudoallergie
8	Laktose-Intoleranz	32	Wie erfolgt die Diagnose?
8	Wenn die Laktose nicht verdaut wird	33	Wie kommt Histamin in Lebensmittel?
10	Mögliche Symptome	35	Potenzielle Histaminliberatoren
11	Formen der Laktose-Intoleranz	36	Fragebogen: Vertragen Sie Histamin?
13	Fragebogen: Haben Sie eine Laktose-Intoleranz?	38	Weitere Störungen
14	Die Diagnose	39	Zöliakie
16	Worin kann Laktose stecken?	42	Weizenallergie
18	Fruktose-Unverträglichkeit	43	Nicht-Zöliakie-Nicht-Weizenallergie-Weizen-Glutensensitivität
19	Wenn Fruktose nicht verdaut wird	45	Reizdarmsyndrom
19	Mögliche Symptome	47	DAS DREI-PHASEN-PROGRAMM
21	Formen der Unverträglichkeit	48	Endlich wieder beschwerdefrei
23	Fragebogen: Haben Sie eine Fruktose-Unverträglichkeit?	49	Drei-Phasen-Programm bei Laktose-Intoleranz
24	Die Diagnose	53	Die drei Phasen bei Fruktose-Unverträglichkeit
25	Worin kann Fruktose stecken?	58	Kleines ABC der Süßmacher
28	Histamin-Intoleranz	60	Drei-Phasen-Programm bei Histamin-Intoleranz
29	Unzureichender Histaminabbau		
29	Mögliche Symptome		

64	Was sonst noch wichtig ist	126	Hauptgerichte
65	Mangel vermeiden	164	Desserts und Gebäck
67	Genussvoll durch den Tag	176	Lebensmittelwahl bei Mehrfach-Unverträglichkeiten
68	Essen außer Haus	178	Tabelle: Lebensmittel in der Übersicht
70	Darmmikrobiota		
72	Aktivität und Entspannung		
74	Kommen Sie in Bewegung		
77	REZEPTE FÜR DIE KARENZPHASE	198	SERVICE
78	Frühstück und Snacks	198	Glossar
84	Salate und warme Gerichte	200	Bücher, die weiterhelfen
97	REZEPTE FÜR DIE TESTPHASE - UND DANACH	201	Adressen, die weiterhelfen
98	Frühstück und Snacks	202	Sachregister
114	Salate und Suppen	204	Rezeptregister
		208	Impressum