

INHALT

5 Endlich wieder genussvoll essen

7 DIAGNOSE INTOLERANZ?

8 Laktose-Intoleranz

8 Wenn die Laktose nicht verdaut wird
10 Mögliche Symptome
11 Formen der Laktose-Intoleranz
13 Fragebogen: Haben Sie eine Laktose-Intoleranz?
14 Die Diagnose
16 Worin kann Laktose stecken?

18 Fruktose-Unverträglichkeit

19 Wenn Fruktose nicht verdaut wird
19 Mögliche Symptome
21 Formen der Unverträglichkeit
23 Fragebogen: Haben Sie eine Fruktose-Unverträglichkeit?
24 Die Diagnose
25 Worin kann Fruktose stecken?

28 Histamin-Intoleranz

29 Unzureichender Histaminabbau
29 Mögliche Symptome

30 Rezeptortypen bestimmen die Reaktion

31 Histamin und Pseudoallergie
32 Wie erfolgt die Diagnose?
33 Wie kommt Histamin in Lebensmittel?
35 Potenzielle Histaminliberatoren
36 Fragebogen: Vertragen Sie Histamin?

38 Weitere Störungen

39 Zöliakie
42 Weizenallergie
43 Nicht-Zöliakie-Nicht-Weizenallergie-Weizen-Glutensensitivität
45 Reizdarmsyndrom

47 DAS DREI-PHASEN-PROGRAMM

48 Endlich wieder beschwerdefrei
49 Drei-Phasen-Programm bei Laktose-Intoleranz
53 Die drei Phasen bei Fruktose-Unverträglichkeit
58 Kleines ABC der Süßmacher
60 Drei-Phasen-Programm bei Histamin-Intoleranz

64	Was sonst noch wichtig ist	126	Hauptgerichte
65	Marigel vermeiden	164	Desserts und Gebäck
67	Genussvoll durch den Tag	176	Lebensmittelwahl bei Mehr-fach-Unverträglichkeiten
68	Essen außer Haus	178	Tabelle: Lebensmittel in der Übersicht
70	Darmmikrobiota		
72	Aktivität und Entspannung		
74	Kommen Sie in Bewegung	198	SERVICE
77	REZEPTE FÜR DIE KARENZPHASE		
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