

Inhaltsverzeichnis

7	Vorwort zur 5. Auflage
8	Vorwort zur 1. Auflage
10	Grundwissen
11	Nahrungsmittel-Intoleranz
12	Nahrungsmittel-Allergie
13	Unterschied Allergie und Intoleranz
15	Unterschied Malabsorption und Intoleranz
16	Aus der Sicht des Patienten
17	Aus der Sicht der Medizin
18	Das Reizdarmsyndrom und FODMAP
19	Darmflora und Dünndarmfehlbesiedelung (DDFB)
21	Leaky Gut Syndrom
24	Über unsere Verdauung und Kohlenhydrate
24	Das Verdauungssystem
26	Zucker und Zuckeralkohole
27	Zucker
29	Zuckeraustauschstoffe
32	Süsstoffe
32	Stevia
33	Aufnahme von Zuckern
35	Diagnose einer Intoleranz/Allergie
36	H2-Atemtest
38	H2-Test: Laktose-/Fruktoseintoleranz
39	H2-Test bei DDFB
39	Probleme des H2-Tests
40	Andere Heil- und Testverfahren
42	Laktoseintoleranz
44	Ist Laktoseintoleranz eine Krankheit?
46	Laktose in Lebensmitteln
46	Laktosefreie Milchprodukte
48	Laktose in unserer Nahrung
48	Unter dieser Bezeichnung versteckt sich Laktose
49	Das fehlende Enzym einnehmen
49	Wie viel FCC muss ich nun zu mir nehmen?
50	Koscher und Laktoseintoleranz
52	Histaminintoleranz
53	Symptome der Histaminintoleranz
54	Diagnose der Histaminintoleranz
55	Diagnoseweg

56	Was kann man essen, was nicht?
57	Ganz schön kompliziert
59	Behandlung der Histaminintoleranz
60	Mastozytose
61	Faustregeln und Tipps bei Histaminintoleranz

62 Intestinale Fruktoseintoleranz

62	Fruktose – was ist das?
63	Unterschied der intestinalen und hereditären Form
64	Wie funktioniert Fruktoseintoleranz?
65	Weitere Faktoren
66	Ernährung bei Fruktoseintoleranz
67	Problematik – Tabellen für Fruktoseintoleranz

69 Die Karenzzeit oder Karenzphase

69	Essen und Fasten
70	Nach der Diagnose
73	Mangelercheinungen
75	Checkliste vor der Karenzphase
76	Tipps, Tricks & Gerüchte bezüglich Karenzphase
81	Die Karenzphase beginnt
83	Verträgliche Nahrungsmittel in der Karenzphase
85	Was man nicht essen sollte
86	Achtung bei Medikamenten!
86	Die ersten Tage
88	Die ersten zwei Wochen
89	Die letzten zwei Wochen
90	Einmal im Jahr: Fruktose-Fasten
90	Die Testphase
91	Die Dauerernährung
92	Tipps & Tricks für die Langzeiternährung
95	Reisen mit Intoleranzen

97 Kleine Kochschule

98	Wichtige Kochutensilien
98	Andere brauchbare Utensilien
98	Ein paar Tipps fürs Kochen
99	Grundlagen des Kochens: Speisen garen
99	Braten
100	Dünsten und Dämpfen
100	Zubereitung bestimmter Grundnahrungsmittel
100	Gemüse schneiden
101	Nudeln kochen
101	Reis kochen
102	Eier kochen
102	Kartoffeln kochen
103	Trauen Sie sich an den Herd!

104	Wichtige Hinweise für die Rezepte
106	Karenzplan für die erste Woche
106	Essverhalten
110	Rezeptverzeichnis
111	Grundrezepte
121	Getränke
129	Frühstück
139	Beilagen
253	Hauptspeisen
187	Brot backen
195	Snacks
214	Anhang
214	Apps, Links und Bücher
214	Info zur Ernährungsberatung
215	Ernährungs- & Symptomtagebuch
215	Kopiervorlagen
215	Abbildungsverzeichnis
216	Symptomtagebuch Kopiervorlage
217	Tabelle Histaminintoleranz, alphabetisch
219	Tabelle Fruktoseintoleranz, alphabetisch
221	Literaturverzeichnis