

INHALT

KAPITEL 1: EINFÜHRUNG	8
UNVERTRÄGLICHKEIT VS. ALLERGIE	9
Lebensmittelallergie	9
Lebensmittelunverträglichkeit	10
LAKTOSEUNVERTRÄGLICHKEIT/- INTOLERANZ	11
Was ist Laktose?	11
Was ist eine Laktoseintoleranz?	11
Wie wird eine Laktoseintoleranz festgestellt?	12
Wie sieht die Behandlung einer Laktoseintoleranz aus?	13
Wo ist Laktose drin?	13
FRUKTOSEUNVERTRÄGLICHKEIT/- INTOLERANZ	14
Angeborene Fruktoseintoleranz (HFI)	14
Intestinale Fruktoseintoleranz (Fruktosemalabsorption)	14
Wie viel Fruktose verträgt der Mensch?	15
Wie viel Fruktose ist wo drin?	15
Welche Lebensmittel sind verträglich?	16
Was hat es mit Sorbit auf sich?	17
HISTAMINUNVERTRÄGLICHKEIT/- INTOLERANZ	18
Was ist Histamin?	18
Was ist eine Histaminintoleranz?	18
Welche Symptome treten bei einer Histaminintoleranz auf?	19
Wie sieht die Behandlung einer Histaminintoleranz aus?	19
Wo ist wieviel Histamin drin?	20
GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT (ZÖLIAKIE)	21
Was ist Gluten?	21
Was ist eine Glutenunverträglichkeit (Zöliakie)?	23
Welche Symptome treten bei einer Zöliakie auf?	24
Wie wird eine Glutenunverträglichkeit festgestellt?	24
Was sind die Ursachen für eine Zöliakie?	26
Wie sieht die Behandlung einer Zöliakie aus?	26
Wo ist Gluten drin?	26

NICHT-ZÖLIAKIE-GLUTEN-SENSITIVITÄT (NCGS)	28
Was sind mögliche Verursacher einer NCGS?	28
Welche Symptome treten bei einer Gluten- bzw. Weizensensitivität auf?	29
Wie wird eine Gluten- bzw. Weizensensitivität diagnostiziert?	29
Wie sieht die Behandlung einer Gluten- bzw. Weizensensitivität aus?	29
SONSTIGE UNVERTRÄGLICHKEITEN	30
Sorbitunverträglichkeit	30
Salicylatunverträglichkeit	32
Saccharoseintoleranz	34
Was ist Saccharose?	32
URSACHEN FÜR UNVERTRÄGLICHKEITEN	36
Medikamente	36
Einseitige/ungesunde Ernährung	37
Stress	37
Zu wenig Bewegung	38
VERTRÄGLICHE ZUTATEN & TIPPS FÜR DEN ALLTAG	39
Ein paar Wochen strikte Karenz	39
Kräuter & Tees	39
Übungen bei Blähungen	40
Meditation bzw. Entspannungsübungen	40
Bitterstoffe	40
Verdauungsfördernde (proteolytische) Enzyme	41
Spezielle Tipps bei einzelnen Unverträglichkeiten	41
KAPITEL 2: REZEPTE - BASICS	59
KAPITEL 3: REZEPTE - FRÜHSTÜCK	85
KAPITEL 4: REZEPTE - MITTAGESSEN	111
KAPITEL 5: REZEPTE - ABENDESSEN	137
KAPITEL 6: REZEPTE - SWEETS & SNACKS	163