

# INHALT

<b>KAPITEL 1: EINFÜHRUNG</b>	<b>8</b>
<b>UNVERTRÄGLICHKEIT VS. ALLERGIE</b>	<b>9</b>
Lebensmittelallergie .....	9
Lebensmittelunverträglichkeit .....	10
<b>LAKTOSEUNVERTRÄGLICHKEIT/-INTOLERANZ</b>	<b>11</b>
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
<b>FRUKTOSEUNVERTRÄGLICHKEIT/-INTOLERANZ</b>	<b>14</b>
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
<b>HISTAMINUNVERTRÄGLICHKEIT/-INTOLERANZ</b>	<b>18</b>
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
<b>GLUTENUNVERTRÄGLICHKEIT (ZÖLIAKIE)</b>	<b>21</b>
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

<b>NICHT-ZÖLIAKIE-GLUTEN-SENSITIVITÄT (NCGS)</b>	<b>28</b>
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
<b>SONSTIGE UNVERTRÄGLICHKEITEN</b>	<b>30</b>
Sorbitunverträglichkeit .....	30
Salicylatunverträglichkeit .....	32
Saccharoseintoleranz .....	34
Was ist Saccharose? .....	32
<b>URSACHEN FÜR UNVERTRÄGLICHKEITEN</b>	<b>36</b>
Medikamente .....	36
Einseitige/ungesunde Ernährung .....	37
Stress .....	37
Zu wenig Bewegung .....	38
<b>VERTRÄGLICHE ZUTATEN &amp; TIPPS FÜR DEN ALLTAG</b>	<b>39</b>
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
<b>KAPITEL 2: REZEPTE - BASICS</b>	<b>59</b>
<b>KAPITEL 3: REZEPTE - FRÜHSTÜCK</b>	<b>85</b>
<b>KAPITEL 4: REZEPTE - MITTAGESSEN</b>	<b>111</b>
<b>KAPITEL 5: REZEPTE - ABENDESSEN</b>	<b>137</b>
<b>KAPITEL 6: REZEPTE - SWEETS &amp; SNACKS</b>	<b>163</b>