

4 VORWORT

- 7 NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN –
DAS SOLLTEN SIE WISSEN**
- 8 Mit Multiintoleranzen leben**
- 9 Teilweise komplizierte Lebensmittelauswahl**
- 9 Nahrungsmittelunverträglichkeiten nehmen zu**
- 10 Das geschieht im Körper**
- 11 Die verschiedenen Auslöser**
- 12 Unverträglichkeiten erkennen**
- 13 Unverträglichkeit, Intoleranz und Allergie**
- 16 Herausfinden, was man nicht verträgt**
- 21 Die häufigsten Unverträglichkeiten**
- 21 Glutenunverträglichkeit**
- 27 Laktoseintoleranz**
- 32 Fruktosemalabsorption**
- 40 Sorbitintoleranz**
- 43 Histaminintoleranz**
- 48 Ersatzmöglichkeiten bei Multiintoleranzen**
- 51 Die dreistufige Ernährungsumstellung**

- 53 111 GUT VERTRÄGLICHE REZEPTE**
 - 54 Frühstücksvarianten**
 - 73 Snacks, Suppen und Salate**
 - 98 Hauptgerichte**
 - 136 Kuchen und Gebäck**
 - 150 Nachspeisen**
 - 161 Getränke**
 - 168 Selbst gemacht statt Fertigprodukt**
- 182 REZEPTREGISTER**