

4 VORWORT

7 NAHRUNGSMITTELUNVERTRÄGLICHKEITEN – DAS SOLLTEN SIE WISSEN

- 8 Mit Multiintoleranzen leben**
- 8 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