

- 7 Liebe Leserinnen und Leser**
- 8 Fructose-Intoleranz, was ist das?**
- 9 Die Resorption der Kohlenhydrate**
- 10 Was bei der Verdauung von Fructose geschieht**
- 12 Die Symptome einer Fructose-Intoleranz**
- 13 Wie stellen Sie fest, ob Sie unter einer Fructose-Intoleranz leiden?**
- 17 Richtig essen bei Fructose-Intoleranz**
 - 19 1. Stufe: Karenzphase: streng fructosearm**
 - 21 2. Stufe: Verträglichkeit testen**
 - 22 3. Stufe: langfristige Ernährung**
 - 27 Welche Obstsorten verträglich sind**
 - 29 Gemüse**
 - 31 Aufgepasst bei Zuckeraustauschstoffen**
 - 33 Süßer Brotaufstrich**
 - 35 Von Natur aus fructosearme Lebensmittel**
 - 35 Brot und Backwaren**
 - 36 Getränke**
 - 39 Rezepte – reichhaltig kochen**
- 43 Frühstücksideen**
- 51 Kleine Gerichte**
- 71 Hauptgerichte**
- 97 Beilagen**
- 107 Desserts und Süßspeisen**
- 117 Kuchen, Gebäck und Brot**
- 134 Adressen, die weiterhelfen**
- 135 Rezept- und Zutatenverzeichnis**
- 137 Stichwortverzeichnis**
- 138 Impressum**