

## THEORIE

Ein Wort zuvor ..... 5

**WAS IST FRUKTOSE-  
UNVERTRÄGLICHKEIT? . . . . . 7**

Wie macht sich Fruktose-  
Unverträglichkeit bemerkbar? ..... 8  
Die typischen Symptome. .... 9  
Test: Habe ich eine Fruktose-  
Unverträglichkeit? ..... 10  
Beschwerden müssen nicht sein! ..... 11  
Erste Hilfe: Das Wichtigste auf einen Blick 12

Was passiert bei Fruktose-  
Unverträglichkeit im Körper? ..... 14  
Fruktose in unseren Lebensmitteln ..... 15  
Die Ursachen der Fruktose-  
Unverträglichkeit ..... 18  
Die Formen der Fruktose-  
Unverträglichkeit ..... 21  
Die Symptome: Nicht immer leicht  
zu deuten ..... 23  
Kinder sind besonders betroffen ..... 25  
Die Tests zur Diagnosestellung ..... 27

## PRAXIS

**FRUKTOSE-UNVERTRÄGLICHKEIT  
ERFOLGREICH BEHANDELN . . . . 29**

Das Drei-Phasen-Programm ..... 30  
Stufenweise zur Beschwerdefreiheit ..... 31  
Phase 1: Vorübergehende  
Fruktosekarenz ..... 32  
Phase 2: Die verträgliche Menge  
finden ..... 35  
Phase 3: Stabilisierung ..... 36

Fruktose & Co. auf der Spur ..... 38  
Lesen Sie die Zutatenlisten! ..... 39  
Fruktose in natürlichen  
Lebensmitteln ..... 42  
Tabelle: Fruktose und Glukose in Obst,  
Gemüse und Getreide ..... 45

Mit allen Nährstoffen gut versorgt ..... 50  
Ernährung für einen gesunden  
Darm ..... 51  
Tabelle: Gute Quellen für Zink, Folsäure  
und Vitamin C ..... 53  
Beispieltagesplan ..... 56

|   |    |
|---|----|
| Alltagsprogramm für eine entspannte<br>Verdauung .....    | 58 |
| Wohltuende Mahlzeiten .....                               | 59 |
| Das Zehn-Punkte-Programm für<br>Ihre Gesundheit .....     | 60 |
| Stärken Sie Ihre Darmflora .....                          | 62 |
| Auswärts essen: kein Problem! .....                       | 64 |
| Kleines Entspannungsprogramm<br>für zwischendurch .....   | 66 |
| Liegen weitere Störungen vor? .....                       | 68 |
| Laktose-Intoleranz .....                                  | 69 |
| Tabelle: Laktosegehalt ausgewählter<br>Lebensmittel ..... | 70 |
| Reizdarmsyndrom .....                                     | 72 |
| Histamin-Intoleranz .....                                 | 73 |
| Zöliakie .....  | 73 |

## FRUKTOSEARME REZEPTE . . . . . 75

|   |    |
|---|----|
| Tag für Tag gesund genießen .....       | 76 |
| Entspannte Mahlzeiten .....             | 77 |
| Gut verträgliche Lebensmittelauswahl .. | 78 |
| Der fruktosearme Start .....            | 80 |

|   |     |
|---|-----|
| Rezepte für die Karenzphase .....               | 82  |
| Frühstück und Snacks für<br>zwischendurch ..... | 83  |
| Warme Gerichte .....                            | 89  |
| Kalte Gerichte .....                            | 96  |
| Herzhaftes Gebäck .....                         | 98  |
| Desserts und Kuchen .....                       | 100 |

|   |     |
|---|-----|
| Rezepte für die Testphase .....                 | 104 |
| Frühstück und Snacks für<br>zwischendurch ..... | 105 |
| Warme Gerichte .....                            | 106 |
| Kalte Gerichte .....                            | 113 |
| Herzhaftes Gebäck .....                         | 116 |
| Desserts und Kuchen .....                       | 117 |

## SERVICE

|  |     |
|--|-----|
| Bücher und Adressen, die weiterhelfen .. | 120 |
| Sachregister .....                       | 122 |
| Rezeptregister .....                     | 126 |
| Impressum .....                          | 127 |