

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
Beispielplan	56

Alltagsprogramm für eine entspannte Verdauung	58
Wohltuende Mahlzeiten.....	59
Das Zehn-Punkte-Programm für Ihre Gesundheit	60
Stärken Sie Ihre Darmflora	62
Auswärts essen: kein Problem!	64
Kleines Entspannungsprogramm für zwischendurch	66
Liegen weitere Störungen vor?	68
Laktose-Intoleranz	69
Tabelle: Laktosegehalt ausgewählter 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 zwischendurch	83
Warne Gerichte	89
Kalte Gerichte.....	96
Herhaftes Gebäck	98
Desserts und Kuchen	100
Rezepte für die Testphase.....	104
Frühstück und Snacks für zwischendurch	105
Warne Gerichte	106
Kalte Gerichte	113
Herhaftes Gebäck	116
Desserts und Kuchen	117
SERVICE	
Bücher und Adressen, die weiterhelfen ..	120
Sachregister	122
Rezeptregister	126
Impressum	127