

6 VORWORT

9 FRUKTOSEINTOLERANZ – DAS MÜSSEN SIE WISSEN

- 10 Woraus besteht unsere Nahrung?
- 13 Was ist Fruktose?
- 14 Wie gut wird Fruktose vertragen?
- 14 Was ist Fruktoseintoleranz?
- 20 Wie wirkt zu viel Fruchtzucker auf Menschen ohne Fruktoseintoleranz?
- 22 Wie wird Fruktoseintoleranz diagnostiziert?

25 DIE ERNÄHRUNG UMSTELLEN – ABER WIE?

- 26 Wie wird Fruktoseintoleranz behandelt?
- 28 Worauf gilt es jetzt besonders zu achten?
- 36 Wichtige Tabellen für Menschen mit Fruktoseintoleranz
- 36 Sorbit-Gehalt von Lebensmitteln
- 39 Obst und Obstprodukte mit hohem Fruktosegehalt
- 41 Obst und Obstprodukte mit niedrigem Fruktosegehalt
- 43 Andere Lebensmittel mit hohem Fruktosegehalt
- 43 Gemüse und Gemüseerzeugnisse mit hohem Fruktosegehalt
- 44 Gemüse und Gemüseerzeugnisse mit niedrigem Fruktosegehalt
- 48 Auf einen Blick: Was dürfen Sie bei Fruktoseintoleranz essen und was nicht?
- 50 15 Ernährungstipps für das tägliche Leben
- 52 2 fruktosereduzierte Tagespläne

**57 50 REZEPTE – LECKER ESSEN
BEI FRUKTOSEINTOLERANZ**

58 Leckere Frühstücksideen

58 Käserührei mit Tomatenbrot

60 Schinkentost mit gekochtem Ei

61 Schafskäseaufstrich

62 Forellencreme

62 Thunfischaustrich

63 Kretisches Bauernfrühstück

64 Eieraufstrich

64 Scharfer Hüttenkäse

66 Aprikosen-Pistazien-Quark

66 Kerniger Papaya-Joghurt

68 Körniger Brombeerfrischkäse

68 Kefir-Mandarinen-Müsli

70 Herzhaftes Mittagessen

70 Hähnchenkeule Italia

72 Scharfe Schweinefleisch-Reis-Pfanne

73 Chili-Spinat

74 Farfallepfanne mit Schweinefilet und Champignons

76 Lachsforelle mit Nusskruste

78 Makaroni-Spinat-Auflauf

79 Champignon-Hack-Pfanne

80 Maronen-Kartoffel-Püree

80 Kartoffel-Rosenkohl-Stampf

82 Gegrillte Pilze

- 83 Erbsenpüree
- 84 Safran-Kräuter-Risotto
- 85 Zucchini-Mozzarella-Reis
- 86 Spinat-Kartoffel-Plätzchen

- 88 Köstliche Zwischenmahlzeiten und Desserts
- 88 Räucherlachsbrod
- 89 Käsestangen
- 90 Rote Beete mit Dill-Meerrettich-Quark
- 90 Radieschenbrot
- 92 Röstbrot mit Guacamole
- 94 Baguette mit roter Olivenpaste
- 96 Aprikosen-Muffins
- 98 Quark-Spekulatius-Dessert
- 98 Papaya-Eis
- 100 Zimt-Panna-Cotta
- 101 Aprikosen-Quark-Dessert
- 102 Zitronencreme

- 104 **Leichte Abendessen**
- 104 Kartoffel-Zucchini-Suppe
- 106 Maronensuppe
- 108 Champignoncremesuppe
mit Parmesan-Thymian-Crisps
- 110 Spinat-Kartoffel-Auflauf
- 112 Überbackene Hackbrötchen
- 113 Chinakohl-Hack-Pfanne
- 114 Champignonsalat
- 116 Gebackene Sesamkartoffeln
mit Gerkendip
- 118 Chicorée-Meerrettich-Salat
- 120 Angemachter Käse nach Frankenart
- 120 Roastbeef-Eier-Brot
- 122 Gefüllte Eier

- 124 **ANHANG**
- 124 Wichtige Adressen
- 126 Register