

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 Gemüserzeugnisse mit hohem Fruktosegehalt
- 44 Gemüse und Gemüserzeugnisse 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 Schinkentoast mit gekochtem Ei
- 61 Schafskäseaufstrich
- 62 Forellencreme
- 62 Thunfischaufstrich
- 63 Kretisches Bauernfrühstück
- 64 Eieraufstrich
- 64 Scharfer Hüttenkäse
- 66 Aprikosen-Pistazien-Quark
- 66 Kerniger Papaya-Joghurt
- 68 Körniger Brombeerfrischkäse
- 68 Kefir-Mandarinen-Müsli

70 Herzhafte Mittagessen

- 70 Hähnchenkeule Italia
- 72 Scharfe Schweinefleisch-Reis-Pfanne
- 73 Chili-Spinat
- 74 Farfallepfanne mit Schweinefilet und Champignons
- 76 Lachsforelle mit Nusskruste
- 78 Makkaroni-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	Radieschenbrod
92	Röstdrod 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 Gurkendip
118	Chicorée-Meerrettich-Salat
120	Angemachter Käse nach Frankenart
120	Roastbeef-Eier-Brot
122	Gefüllte Eier
124	ANHANG
124	Wichtige Adressen
126	Register