

---

## THEORIE

---

Unbeschwert genießen 5

**WAS IST FRUKTOSE-  
UNVERTRÄGLICHKEIT?** 7

**Wie macht sich Fruktose-  
Unverträglichkeit bemerkbar?** 8

Die typischen Symptome 9

Extra: Test: Habe ich Fruktose-  
Unverträglichkeit? 10

Beschwerden müssen nicht sein! 11

Extra: Erste Hilfe: Das Wichtigste  
auf einen Blick 12

**Was passiert bei Fruktose-  
Unverträglichkeit im Körper?** 14

Fruktose in Lebensmitteln 15

Unverträglichkeitsursachen 18

Die Formen der Fruktose-  
Unverträglichkeit 20

Die Symptome: Nicht immer  
leicht zu deuten 23

Kinder sind stark betroffen 25

Extra: Senken Sie die Frucht-  
zuckerbelastung für Ihr Kind! 26

Mit dem Test zur Diagnose 27

---

## PRAXIS

---

**DIE UNVERTRÄGLICHKEIT  
ERFOLGREICH BEHANDELN** 29

**Das 3-Phasen-Programm** 30

Stufenweise beschwerdefrei 31

Phase 1:

Vorübergehende Fruktosekarenz 32

Phase 2:

Die verträgliche Menge finden 35

Phase 3:

Stabilisierung der Ernährung 36

**Fruktose & Co. auf der Spur** 38

Lesen Sie die Zutatenlisten! 38

Extra: Die Lebensmittelpyramide 42

Der Fruktoseanteil natürlicher  
Lebensmittel 43

Tabelle: Freie Fruktose und Glukose  
in Obst, Gemüse & Getreide 45

<b>Mit allen Nährstoffen gut versorgt</b>	50
Nahrung für einen gesunden Darm	50
Tabelle: Gute Quellen für Zink	53
Tabelle: Gute Quellen für Folsäure und Vitamin C	54
Extra: Optimale Nährstoffzufuhr – Beispieltagesplan	56

<b>Alltagsprogramm für eine entspannte Verdauung</b>	58
Wohltuende Mahlzeiten	58
Extra: Das 10-Punkte-Programm	60
Verstärkung für Ihre Darmbakterien	62
Auswärts essen – mit diesen Tipps kein Problem!	64
Extra: Entspannung und Bewegung für einen gesunden Darm	66

<b>Liegen weitere Störungen vor?</b>	68
Laktose-Intoleranz	68
Tabelle: Laktosegehalt ausgewählter Lebensmittel	70
Reizdarmsyndrom	72
Histamin-Unverträglichkeit	73
Zöliakie	73

## **FRUKTOSEARME REZEPTE** 75

<b>Tag für Tag gesund genießen</b>	76
Prima Klima für die Bekömmlichkeit	77
Hinweise für die Zusammenstellung der Mahlzeiten	78
Extra: Der fruktosearme und entlastende Start	80

<b>Rezepte für die Karenzphase</b>	82
Frühstück und Snacks	83
Warme Gerichte	89
Kalte Gerichte	96
Herzhaftes Gebäck	98
Desserts und Kuchen	100

<b>Rezepte für die Testphase</b>	104
Frühstück und Snacks	105
Warme Gerichte	106
Kalte Gerichte	113
Herzhaftes Gebäck	116
Desserts und Kuchen	117

---

## **SERVICE**

---

Bücher, die weiterhelfen	120
Adressen, die weiterhelfen	121
Sachregister	122
Rezeptregister	126
Impressum	127