

# Inhalt

Zu diesem Buch

7



## Krankheitsbild

Gesund leben und trotzdem krank!	10
Fructose-Intoleranz – ein unerkanntes Leiden	12
Leide ich unter Fructose-Intoleranz?	15
Ein erster Schritt: Der Selbsttest-Fragebogen	16
Verschiedene Formen der Fructose-Intoleranz	18
■ 1. Die intestinale Fructose-Intoleranz	18
■ 2. Die hereditäre Fructose-Intoleranz	19
Hintergrundwissen: Wichtige Verdauungs- und Stoffwechselfvorgänge	22



## Beschwerden

Magen- und Darmbeschwerden	26
■ Unruhe im Darm	26
■ Ist die Darmflora schuld?	28
Depressionen	29
Folsäuremangel	31
Zinkmangel	32
Alle Symptome auf einen Blick	34



## Diagnose

Der H <sub>2</sub> -Atemtest	38
■ Was Sie bei einem H <sub>2</sub> -Atemtest erwartet	39
■ Wie beweiskräftig ist der H <sub>2</sub> -Atemtest?	41
So wird eine hereditäre Fructose-Intoleranz festgestellt	43
Fehldiagnosen nicht ausgeschlossen!	44



## Therapie

Die fructosereduzierte Diät	48
Die Auslassdiät	50
■ Praxistipps für die Auslassdiät	51
Fructosearme Lebensmittel für die Auslassdiät	52
Nahrungsergänzung durch Zink und Folsäure	55
Aufbau der Darmflora	56
Therapie durch Antibiotika	56
Linderung durch Glucose	58

# Inhalt



## Ernährung

Obst	62
Gemüse	65
Milchprodukte	67
Kohlenhydrathaltige Lebensmittel	69
Fleisch, Fisch und Wurstwaren	70
Brot und Backwaren	70
Getränke	73
Sonstige Lebensmittel	76
Sorbit (E 420) und andere künstliche Süßstoffe	78
Auf einen Blick: Geeignete und ungeeignete Lebensmittel bei FI	81
Praxistipps für einen gesunden Darm	82



## Rezepte

Fructosearm genießen	86
Suppen & Snacks	87
Fleisch & Fisch	91
Vegetarisches	98
Süßes	99
Stichwortverzeichnis	100