



### Es dauert oft zu lange, bis die Diagnose gestellt wird

Obwohl man meist mit einem simplen Atemtest feststellen kann, ob Fructose aufgenommen wird oder unverdaut in den Dickdarm wandert, werden oft erst diverse andere ärztliche Untersuchungen durchgeführt. Alles zur Diagnostik lesen Sie im dritten Kapitel ab S. 41.



### Lecker und fructosearm essen

Wie die Umstellung auf eine verträgliche Ernährung mit dem 3-Phasen-Plan funktioniert, schildert das vierte Kapitel ab S. 59. Im fünften finden Sie geeignete Lebensmittel und Rezeptideen für schmackhafte Gerichte (S. 85).

- 6 Zu diesem Buch
- 9 **Wie sich eine Fructose-Intoleranz zeigt**
- 10 Wenn Obst und Gemüse krank machen
- 15 Leide ich unter einer Fructose-Intoleranz?
- 21 Wichtige Verdauungs- und Stoffwechselfvorgänge
- 27 **Typische Symptome der Fructose-Intoleranz**
- 28 Magen- und Darmbeschwerden
- 34 Weitere mögliche Symptome
- 41 **Wie stellt der Arzt eine Fructose-Intoleranz fest?**
- 42 Ärztliche Untersuchungen
- 54 Bestehen weitere Unverträglichkeiten?

## SPECIAL

Hier finden Sie Sonderseiten mit für Sie besonders wichtigen Themen

- 18 Fragebogen zur Fructose-Intoleranz
- 39 Alle Symptome auf einen Blick
- 53 Diagnose: Reizdarmsyndrom
- 61 1. Stufe: Karenzphase – streng fructosearm essen
- 66 2. Stufe: Individuelle Verträglichkeit testen
- 68 3. Stufe: Langfristige, bekömmliche Ernährung
- 77 Laktosefreie Produkte
- 102 Was man über Ballaststoffe wissen sollte
- 107 Süßstoffe
- 111 Auf einen Blick: Geeignete und ungeeignete Lebensmittel bei Fructose-Intoleranz

## SPECIAL

### Gut essen bei Fructose-Intoleranz

Hier finden Sie ausführliche Informationen zu diesen Lebensmittelgruppen

- 86 Welche Obstsorten sind verträglich?
- 91 Gemüse enthält nur wenig Fructose
- 94 Naturbelassene Milchprodukte sind fructosefrei
- 95 Kohlenhydrathaltige Lebensmittel
- 96 Süßer Brotaufstrich ist häufig unverträglich
- 98 Fleisch, Fisch und Wurstwaren
- 99 Brot und Backwaren
- 101 Sonstige Lebensmittel
- 105 Sorbit (E 420) und andere Zuckeraustauschstoffe
- 108 Welche Getränke sind geeignet?

### 59 So werden Sie beschwerdefrei

- 60 Die Ernährung umstellen
- 70 Was Sie sonst noch tun können
- 70 Aufbau der Darmflora
- 72 Linderung durch Glucose
- 73 Verbesserte Fructoseverdauung dank Enzymen
- 74 Therapie durch Antibiotika
- 75 Was tun bei Mehrfachintoleranzen?
- 76 Zusätzliche Laktose-Intoleranz
- 78 Warum man Sorbit meiden sollte
- 81 Zusätzliche Histamin-Intoleranz

### 85 Welche Lebensmittel sind geeignet?

- 86 Gesund und fructosearm essen
- 113 Fructosearm genießen
- 122 Service
- 123 Register