

- 6 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 So zeigt sich eine Fructose-Intoleranz
- 10 **Wenn Obst und Gemüse krank machen**
- 10 Gesund leben und trotzdem krank!
- 11 Fructose-Intoleranz – ein unerkanntes Leiden
- 16 **Leide ich unter einer Fructose-Intoleranz?**
- 17 Verschiedene Formen der Fructose-Intoleranz
- 22 **Verdauungs- und Stoffwechselforgänge**
- 22 Die Resorption der Kohlenhydrate
- 23 Das Transportsystem des Dünndarms
- 26 Mikrobiom und Leaky Gut
- 30 **Typische Symptome der Fructose-Intoleranz**
- 30 Magen- und Darmbeschwerden
- 34 Depressionen durch Tryptophan-Serotonin-Mangel
- 35 Folsäuremangel
- 36 Zinkmangel
- 37 Weitere Folgen
- 43 **Die Fructose-Intoleranz feststellen**
- 44 **Ärztliche Untersuchungen**
- 44 Ausführliche Anamnese
- 48 Der Wasserstoff-Atemtest
- 51 Weitere Untersuchungsverfahren
- 52 Bestehen andere (Begleit-) Erkrankungen?
- 57 **Bestehen weitere Unverträglichkeiten?**
- 57 Laktose-Intoleranz
- 60 Besteht eine Histamin-Intoleranz?
- 63 **So werden Sie beschwerdefrei**
- 64 **Die Ernährung umstellen**
- 66 1. Stufe: Karenzphase – streng fructosearm essen
- 71 2. Stufe: Individuelle Verträglichkeit testen
- 72 3. Stufe: Langfristige, bekömmliche Ernährung
- 73 Wissenswertes zum Thema Zucker
- 76 **Was Sie sonst noch tun können**
- 76 Aufbau der Darmflora
- 79 Linderung durch Glucose
- 80 Kann man die Fructoseverträglichkeit trainieren?
- 83 Helfen Antibiotika?

- 84 **Was tun bei Mehrfach-intoleranzen?**
- 84 Zunächst einige wichtige Punkte
- 85 Zusätzliche Laktose-Intoleranz
- 86 Warum man Sorbit meiden sollte
- 89 Zusätzliche Histamin-Intoleranz
- 91 Die Low-FODMAP-Diät
  
- 95 Die Ernährung anpassen
- 96 **Gesund und fructosearm essen**
- 96 Welche Obstsorten sind verträglich?
- 102 Gemüse enthält nur wenig Fructose
- 105 Naturbelassene Milchprodukte sind fructosefrei
- 106 Kohlenhydrathaltige Lebensmittel
- 107 Süßer Brotaufstrich ist häufig unverträglich
- 109 Fleisch, Fisch und Wurstwaren
- 110 Brot und Backwaren
- 113 Sonstige Lebensmittel
- 117 Sorbit (E 420) und andere Zuckeraustauschstoffe
- 118 Süßstoffe
- 119 Welche Getränke sind geeignet?
- 123 Geeignet oder ungeeignet?
- 125 Rezeptideen
  
- 127 Fructosearm genießen
- 128 **Frühstück**
- 131 **Salate und Snacks**
- 136 **Suppen**
- 138 **Vegetarische Hauptgerichte**
- 140 **Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch**
- 142 **Desserts**
- 146 **Service**
- 146 **Adressen, die weiterhelfen**
- 146 **Bücher zum Weiterlesen**
- 147 **Stichwortverzeichnis**