

- 4 **VORWORT**
- 7 **WENN DER APFEL
BAUCHGRUMMELN VERURSACHT**
- 8 **Was ist Fruktose?**
- 9 **Was ist eine Fruktoseunverträglichkeit?**
- 10 **Drei Formen der Fruktoseintoleranz**
- 12 **Tests zum Nachweis einer Fruchtzuckerunverträglichkeit**
- 14 **Ursachen der Fruktoseunverträglichkeit**
- 16 **Was ist bei einer Fruktoseunverträglichkeit zu beachten?**
- 18 **Tabellen zur Orientierung**
- 24 **Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe – eine Alternative?**
- 29 **FRUKTOSEUNVERTRÄGLICHKEIT ERFOLGREICH
BEHANDELN**
- 30 **Ernährungsumstellung in drei Phasen**
- 30 **Das Ernährungs- und Symptomprotokoll**
- 32 **Ab jetzt gönne ich mir eine Pause! – Die Karenzphase**
- 32 **Viel Auswahl in der Karenzphase**
- 38 **Wenn alles nicht hilft ...**
- 39 **Lebensmittelliste für die Karenzphase und die Testphase**

- 42 **Ich traue mich wieder Obst zu essen! –
Die Testphase**
- 43 **Essen außer Haus**
- 44 **Tipps für die Testphase**
- 46 **Rundum gut versorgt –
fruktosearm und genussreich**
- 46 **Gesunde Ernährung – was ist das?**
- 48 **Zehn Regeln für eine gesunde Ernährung**

53 FRUKTOSEARM GENIESSEN

- 54 **Rezepte für die Karenzphase**
- 78 **Rezepte für fruktosearmen Genuss**

138 ANHANG

- 138 **Wichtige Adressen**
- 139 **Register**
- 141 **Rezeptregister**