

- 7 **Liebe Leserin, lieber Leser**

- 11 **Wie entstehen Unverträglichkeiten?**
- 12 **Unser Verdauungssystem**
- 12 Der Weg der Nahrung
- 14 Einflüsse auf das Ökosystem Darm
- 16 Einflüsse auf die Darmflora
- 19 Darm und Immunsystem
- 22 **Die Rolle der modernen Ernährung**
- 22 Eine zweifelhafte Kampagne
- 23 Ungeplante Folgen des Fortschritts
- 24 Ausgehebelte Kontrollsysteme
- 26 Die Globalisierung auf dem Teller
- 27 »Schöne, neue Ernährungswelt«
- 29 **Ballaststoffe – schlechter als ihr Ruf?**
- 29 Die bunte Schar der Ballaststoffe
- 31 Ballaststoffe sind für jeden anders
- 34 **Welche Unverträglichkeiten gibt es?**
- 35 Eine Unverträglichkeit, die keine ist
- 35 Was besagen IgG-Tests?

- 39 **Unverträglichkeiten erkennen**
- 40 **Welche Beschwerden sind typisch?**
- 40 Müdigkeit nach dem Essen
- 40 Verdauungsprobleme
- 43 Allergische oder allergieähnliche Reaktionen
- 44 Weitere mögliche Symptome
- 46 **So können Sie sich selbst testen**
- 46 Bei Verdacht auf Laktoseintoleranz
- 47 Bei Verdacht auf Fructoseintoleranz
- 49 Bei Verdacht auf Histaminintoleranz
- 50 Auslassdiäten
- 54 **So untersucht der Arzt**
- 54 Die wichtigsten Untersuchungen
- 56 Die Allergieaustestung

- 59 **Differenzialdiagnose – was könnte es noch sein?**
- 59 Erkrankungen im Magen-Darm-Bereich
- 60 Hautkrankheiten
- 61 Alternative Diagnose- und Behandlungsmethoden
- 65 **Die Unverträglichkeiten im Einzelnen**
- 66 **Fructozuckerunverträglichkeit**
- 67 Fructosemalabsorption oder Fructoseintoleranz?
- 67 Zuckeraufnahme aus dem Darm
- 68 Welche Beschwerden können auftreten?
- 69 Weitere mögliche Begleiterscheinungen
- 72 Die Fructosemalabsorption feststellen
- 73 Welche Nahrungsmittel sollte man meiden?
- 75 Beschwerden trotz Diät?
- 79 Kombinierte Fructose- und Sorbitunverträglichkeit
- 82 **Laktoseintoleranz**
- 82 Wie kommt es dazu?
- 83 Typische Beschwerden
- 84 Weniger typische Beschwerden
- 85 Positive und negative Einflüsse
- 86 Die Laktoseintoleranz feststellen
- 86 Die Ernährung umstellen
- 91 Enzyersatztherapie mit Laktase
- 93 Wann sind Antibiotika nötig?
- 94 Therapie der »funktionellen Laktoseintoleranz«
- 95 Geografie und Globalisierung
- 97 **Histaminintoleranz**
- 97 Welche Beschwerden können auftreten?
- 99 Eine Histaminintoleranz feststellen
- 100 Die Histaminintoleranz behandeln
- 100 Verringern Sie die Histaminzufuhr
- 103 Die Histaminfreisetzung gering halten
- 104 Den Histaminabbau beschleunigen
- 104 Histaminblocker (Antihistaminika) verwenden
- 105 Die Histaminfreisetzung hemmen
- 105 Keine Besserung trotz Diät?
- 107 **Gluten- und Getreideunverträglichkeiten**
- 107 Zöliakie (einheimische Sprue)
- 109 Wie wird die Diagnose »Zöliakie« gestellt?
- 111 Die glutenfreie Diät
- 112 Wenn die glutenfreie Diät nicht anschlägt
- 114 Glutensensitives Reizdarmsyndrom
- 115 Diagnose glutensensitives Reizdarmsyndrom
- 116 Behandlungsmöglichkeiten
- 116 Unverträglichkeitsreaktionen auf andere Getreide-Inhaltsstoffe
- 120 **Nahrungsmittelallergien**
- 120 Was ist eine Allergie, was sind Allergene?
- 122 Kreuzallergien und pollenassoziierte Nahrungsmittelallergien
- 122 Wie kommt es zu Allergien?
- 126 (Nahrungsmittel-)Allergien behandeln
- 129 **Eine Unverträglichkeit kommt selten allein**
- 130 **Wie kommt es zu Mehrfachintoleranzen?**
- 130 Im Labyrinth der Verbote
- 131 Sinn und Unsinn von Vorschriften
- 132 Über Geschmack lässt sich (nicht?) streiten
- 133 »Verbesserte« Lebensmittel
- 134 Auswirkungen der »gesunden« Ernährung
- 135 Kombinationen von Nahrungsmittelunverträglichkeiten
- 136 **Was kann man tun?**
- 136 Schritt 1: Magen-Darm-Erkrankungen ausschließen
- 136 Schritt 2: Eine Laktoseintoleranz muss abgeklärt werden
- 137 Schritt 3: Medikamentöse Behandlung
- 137 Schritt 4: Diätetische Behandlung

- 137 Fructose- plus Sorbitintoleranz
- 138 Laktose- plus Fructoseintoleranz
- 138 Histaminintoleranz und Glutamat-unverträglichkeit
- 139 Histaminintoleranz mit Laktose- oder Fructoseintoleranz
- 139 Gluten-, Kasein- und Histaminunverträglichkeit
- 139 Allergie plus Unverträglichkeit
- 140 »Was kann ich überhaupt noch essen?«

- 143 **Wie gelingt die Umsetzung im Alltag?**
- 144 **Häufige Fragen zu Intoleranzen**
- 144 Fragen zu Intoleranzen allgemein
- 146 Fragen zur Fructoseintoleranz
- 148 Fragen zur Laktoseintoleranz
- 149 Fragen zu Zöliakie und Histaminintoleranz
- 151 **Register**
- 154 **Empfehlungen des Autors**