

## Liebe Leserin, lieber Leser,

Obst und Gemüse sind längst nicht mehr die einzigen Lebensmittel, welche Fructose enthalten. Einer Vielzahl moderner Produkte wird heutzutage Fructose beige-mengt, häufig in Form von Zuckerstoffen oder Sirupen. Nicht einmal Ernährungsfachleute können beim Blick auf eine Zutatenliste mit Sicherheit sagen, ob ein Lebensmittel Fructose enthält oder nicht. Wie sollen also Sie als Verbraucher wissen, welche Waren in den Einkaufswagen gehören und welche nicht? Um diese Fragen zu klären, wurden die 50 größten Nahrungsmittelhersteller gebeten, alle fructose-freien Produkte ihres Sortimentes zu benennen und Ihnen als Betroffenen zur Verfügung zu stellen.

Lobenswert zu erwähnen ist in diesem Zusammenhang die hohe Kooperationsbereitschaft auf Seiten dieser Unternehmen, ohne die dieser Ratgeber nicht entstanden wäre. Die Produzenten der in diesem Buch aufgeführten Lebensmittel stellten bereitwillig ihre Produktdatenbanken zur Verfügung und halfen bei der Entwicklung geeigneter Bewertungskriterien. Unternehmen, die so großen Wert auf Service und Information legen, verdienen auch zukünftig das Vertrauen der Verbraucher.

Beim ersten Blick auf die Lebensmittel-Tabellen erscheinen Ihnen die Einschränkungen womöglich als sehr umfangreich. Doch lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen. Bei genauerem Hinsehen werden Sie feststellen, dass es vielfach köstliche Alternativen zu bewährten, aber fructose-haltigen Speisen und Getränken gibt. Ersetzen Sie Ihre Ernüchterung beim Anblick der Diätvorgaben einfach durch Neugierde und Spaß am Ausprobieren, und Sie werden feststellen, dass es sich auch mit einer Fructose-Intoleranz gut und abwechslungsreich leben und speisen lässt.

Die tabellarisch aufgeführten Lebensmittel gehören zum Standardsortiment von Händlern in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Sortiert nach Warengruppen und zusammengefasst im praktischen Handtaschenformat, soll Ihnen dieses Buch beim täglichen Einkauf im Supermarkt, beim Bäcker, Metzger, Bioladen und im Reformhaus eine wichtige Entscheidungshilfe sein. In der Hoffnung, Ihnen mit diesem Ratgeber möglichst viele Antworten auf täglich auftretende Alltagsfragen zu geben, verbleibe ich mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit!

Ihr Thilo Schleip