

808	Liebe Leserin, lieber Leser	8
708	Diagnose: Fructose-Intoleranz	12
	– Was bedeutet Fructose-Intoleranz?	12
	– So entstehen die Beschwerden	13
	– Die Erkrankung erkennen: H ₂ -Atemtest	14
	– Weitere mögliche Beschwerden	16
688	Ernährungs-Tipps	18
	– Die Verträglichkeit austesten	18
	– Gut verdauen dank gesunder Darmflora	19
	– Meiden Sie Zuckeraustauschstoffe	21
	– Ist Obst nun völlig tabu?	21
548	Richtig einkaufen	25
	– Milch enthält keine Fructose	26
	– Nudeln, Reis und Kartoffeln	27
	– Fleisch und Fisch	28
	– Backwaren enthalten oft Fructose	29
	– Die richtigen Getränke auswählen	30
778	Wichtig!	32
	– Darf ich noch Haushaltszucker essen?	32
	– Ein Wort zur Auswahl der Hersteller in diesem Buch	33

Einkaufs-Tabellen

ZUS	Zu den Tabellen	36
FLEI	Fleisch- und Wurstwaren	37
	– Fleischwaren	37
	– Wurstwaren	40
MILCH	Käse, Milch & Co.	43
	– Milchprodukte	43
KART	Teigwaren, Kartoffeln, Reis	44
	– Nudeln und andere Teigwaren	44
	– Kartoffelspeisen	46
	– Reisgerichte	47
ZUS	Frisch und knackig	48
	– Obst	48
	– Gemüse	50
FLEI	Gutes aus der Backstube	52
	– Brot und Brötchen	53
	– Gebäck	54
SPEI	Tiefgekühlte Speisen	55
	– Tiefkühlgerichte	55
	– Tiefgekühlte Fischgerichte	61
SWEI	Süße und pikante Aufstriche	63
	– Brotaufstriche	63

Einkaufs-Tabellen

Desserts	64
– Nachspeisen, Eis und Torten	64
Gewürze und Süßungsmittel	70
– Gewürze	70
– Süßungsmittel	72
Koch- und Backzutaten	72
– Backzutaten	72
– Öle, Soßen, Dips und Dressings	75
Getränke	76
– Heiße Getränke	76
– Kalte Getränke	77
Babynahrung	78
– Breie, Flocken, Menüs	78
– Getränke für Kinder	84
Nahrungsergänzungsmittel	85
– Vitamin-, Enzym- und Mineralstoffpräparate	85

Kochen und unterwegs essen

101	Außer Haus essen	90
	– Restaurant	90
	– Einladungen	90
	– Kantinenessen	91
	– Schnellrestaurants und Imbissbuden	91
102	Selbst kochen	93
	– Pilzgerichte sind ideal	93
	– Salat ist gesund und bekömmlich	95
	– Richtig essen	97
	– Dauerhafte Maßnahmen	98
103	Adressen und Internetseiten	100
104	Schnellsuche: Verzeichnis der Lebensmittel und Produkte	103