

d.300533

DORIS FRITZSCHE

Laktose- Intoleranz



616.39-056

THEORIE

Ein Wort zuvor 5

URSACHEN UND AUSWIRKUNGEN VON LAKTOSE-INTOLERANZ 7

Was ist Laktose-Intoleranz? 8

Die typischen Beschwerden 9

Test: Habe ich eine Laktose-Intoleranz? .. 10

Finden Sie sich mit den Beschwerden
nicht ab! 11

Erste Hilfe: Das Wichtigste auf
einen Blick 12

Wie wirkt sich Laktose-Intoleranz aus? .. 14

Was ist Laktose? 15

Die Ursachen der Laktose-Intoleranz. ... 18

Die Formen der Laktose-Intoleranz. 21

Die Symptome der Laktose-Intoleranz .. 23

Wie wird Laktose-Intoleranz festgestellt? 26

Laktose-Intoleranz ist keine
Milchallergie. 29

PRAXIS

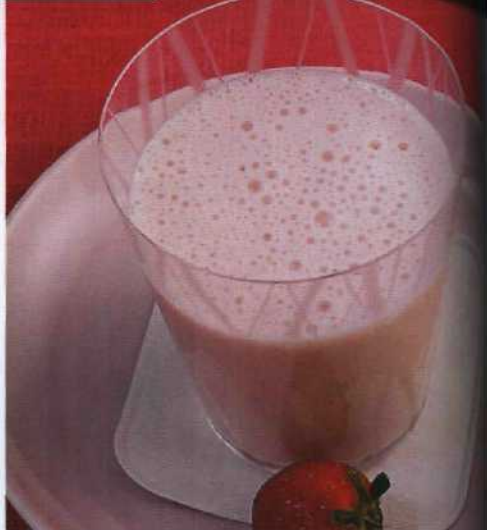
ERFOLGREICHE BEHANDLUNG 31

Das Drei-Phasen-Programm. 32

Das Behandlungsziel 33

Die drei Phasen der Behandlung 35

Tabelle: Laktose in ausgewählten
Lebensmitteln. 41



Werden Sie zum Zutatenfinder 44

Die Zutatenliste gibt Aufschluss 45

Dahinter verbirgt sich Laktose 46

Was der Produktname verschweigt. 47

Auf der sicheren Seite – laktosefrei. 50

Optimale Nährstoffversorgung. 54

Mineralstoffe und Vitamine 55

Nährstoffe in Milchersatzprodukten ... 57

Tabelle: Kalziumreiche pflanzliche
Lebensmittel 60

Tabelle: Mineralstoffe und Vitamine
in Milchprodukten. 61

Begleitprogramm für eine entspannte

Verdauung. 62

Richtig essen. 63

Zehn-Punkte-Programm für
Ihre Gesundheit 64

Den Darm unterstützen. 66

Erste Hilfe im Restaurant, im Café
und bei Einladungen 69

Entspannung und Massage 70

Ausdauer und kräftige Bauchmuskeln ... 71



Verdacht auf weitere Störungen	72
Fruktose-Malabsorption	73
Tabelle: Fruktose und Glukose in Obst ..	74
Zöliakie	76
Histamin-Intoleranz	76
Reizdarmsyndrom	77

MILCHZUCKERFREIE REZEPTE . . . 79

Genussvoll durch den Tag	80
Wohlfühlen beim Essen	81
Gezielte Lebensmittelauswahl	82
Der laktosearme Start	84
Frühstück	86

Zwischendurch	89
Warme Gerichte	91
Kalte Gerichte	109
Desserts und Kuchen	117

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	122
Adressen, die weiterhelfen	123
Sachregister	124
Rezeptregister	126
Impressum	127