

Kirsten Khaschei

Astrid Büscher

Gut essen bei Fructose- unverträglichkeit

Stiftung
Warentest



Inhaltsverzeichnis

6 Was wollen Sie wissen?

11 Fruchtzucker kann krank machen

- 12 Moderne Ernährungsge-
wohnheiten
- 15 Was ist Fruktose?
- 16 So entsteht Fruktose-
unverträglichkeit
- 20 Kleine Kinder –
häufig betroffen?
- 22 Typische Beschwerden

27 Diagnose und Spurensuche

- 28 Selbstbeobachtung
- 30 Wasserstoffatemtest –
die ärztliche Diagnose
- 35 Was könnte es sonst sein?
- 41 Ernährungstherapie –
Professionelle Hilfe

45 Beschwerde- frei genießen

- 48 In welchen Produkten
steckt wie viel Fruktose
drin?
- 52 Startphase: Den Darm
beruhigen, die Ernährung
umstellen
- 54 Zweite Phase: Testen und
Vorlieben berücksichtigen
- 57 Wohlfühlphase: Essen mit
gutem Gefühl

61 Lebensmittelkunde: Das ist jetzt wichtig

- 62 Zutaten und Nährwerte –
Was Sie wissen sollten
- 64 Zucker ist nicht gleich
Zucker
- 67 Süßes aus der Biobranche
- 69 Zuckerersatz- und
Süßstoffe
- 71 Werbung für ein neues
Gesundheitsbewusstsein?

35

Bauchschmerzen
können viele
Ursachen haben.



15

Was ist
Fruktose?



20

Warum sind Kinder
besonders betroffen?



48

Wissen Sie, wie viel Fruktose in welchem Produkt steckt?



75 Selbst kochen und wissen, was drin ist

- 76 Die Rezepte im Überblick
- 78 Hauptgerichte, Snacks oder beides?
- 81 Die wichtigsten Nährstoffe

84 Rezepte

- 86 Basics
- 108 Hauptgerichte
- 134 Desserts und Gebackenes
- 158 Getränke und Snacks

182 Hilfe

- 182 Adressen
- 183 Stichwortverzeichnis
- 186 Tabelle Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente

186

Unsere große Nährwerttabelle – alle Vitamine, Mineralien und Spurenelemente auf einen Blick



84

Selbst kochen – Rezepte, die keine Probleme machen und richtig gut schmecken.

