
THEORIE

Unbeschwert genießen 5

**WAS IST FRUKTOSE-
UNVERTRÄGLICHKEIT?** 7

**Wie macht sich Fruktose-
Unverträglichkeit bemerkbar?** 8

Die typischen Symptome 9

Extra: Test: Habe ich Fruktose-
Unverträglichkeit? 10

Beschwerden müssen nicht sein! 11

Extra: Erste Hilfe: Das Wichtigste
auf einen Blick 12

**Was passiert bei Fruktose-
Unverträglichkeit im Körper?** 14

Fruktose in Lebensmitteln 15

Unverträglichkeitsursachen 18

Die Formen der Fruktose-
Unverträglichkeit 20

Die Symptome: Nicht immer
leicht zu deuten 23

Kinder sind stark betroffen 25

Extra: Senken Sie die Frucht-
zuckerbelastung für Ihr Kind! 26

Mit dem Test zur Diagnose 27

PRAXIS

**DIE UNVERTRÄGLICHKEIT
ERFOLGREICH BEHANDELN** 29

Das 3-Phasen-Programm 30

Stufenweise beschwerdefrei 31

Phase 1:

Vorübergehende Fruktosekarenz 32

Phase 2:

Die verträgliche Menge finden 35

Phase 3:

Stabilisierung der Ernährung 36

Fruktose & Co. auf der Spur 38

Lesen Sie die Zutatenlisten! 38

Extra: Die Lebensmittelpyramide 42

Der Fruktoseanteil natürlicher
Lebensmittel 43

Tabelle: Freie Fruktose und Glukose
in Obst, Gemüse & Getreide 45

