

Mit allen Nährstoffen gut versorgt	50
Nahrung für einen gesunden Darm	50
Tabelle: Gute Quellen für Zink	53
Tabelle: Gute Quellen für Folsäure und Vitamin C	54
Extra: Optimale Nährstoffzufuhr – Beispieltagesplan	56

Alltagsprogramm für eine entspannte Verdauung	58
Wohltuende Mahlzeiten	58
Extra: Das 10-Punkte-Programm	60
Verstärkung für Ihre Darmbakterien	62
Auswärts essen – mit diesen Tipps kein Problem!	64
Extra: Entspannung und Bewegung für einen gesunden Darm	66

Liegen weitere Störungen vor?	68
Laktose-Intoleranz	68
Tabelle: Laktosegehalt ausgewählter Lebensmittel	70
Reizdarmsyndrom	72
Histamin-Unverträglichkeit	73
Zöliakie	73

FRUKTOSEARME REZEPTE 75

Tag für Tag gesund genießen	76
Prima Klima für die Bekömmlichkeit	77
Hinweise für die Zusammenstellung der Mahlzeiten	78
Extra: Der fruktosearme und entlastende Start	80



Rezepte für die Karenzphase	82
Frühstück und Snacks	83
Warme Gerichte	89
Kalte Gerichte	96
Herzhaftes Gebäck	98
Desserts und Kuchen	100

Rezepte für die Testphase	104
Frühstück und Snacks	105
Warme Gerichte	106
Kalte Gerichte	113
Herzhaftes Gebäck	116
Desserts und Kuchen	117

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen	120
Adressen, die weiterhelfen	121
Sachregister	122
Rezeptregister	126
Impressum	127



DORIS FRITZSCHE

Diplom-Oecotrophologin
und ernährungstherapeutische Beraterin

» Wer von Unverträglichkeiten
betroffen ist, profitiert besonders
vom Genuss möglichst gering
verarbeiteter Lebensmittel.«