

Thilo Schleip · Isabella Lübke



Köstlich essen bei

Über 130 Rezepte:
Fruchtzucker einfach vermeiden

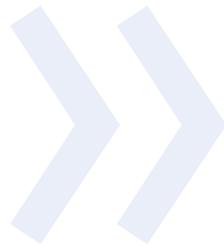
Fructose- Intoleranz

 TRIAS



7	Liebe Leserinnen und Leser
8	Fructose-Intoleranz, was ist das?
9	Die Resorption der Kohlenhydrate
10	Was bei der Verdauung von Fructose geschieht
12	Die Symptome einer Fructose-Intoleranz
13	Wie stellen Sie fest, ob Sie unter einer Fructose-Intoleranz leiden?
17	Richtig essen bei Fructose-Intoleranz
19	1. Stufe: Karenzphase: streng fructosearm
21	2. Stufe: Verträglichkeit testen
22	3. Stufe: langfristige Ernährung
27	Welche Obstsorten verträglich sind
29	Gemüse
31	Aufgepasst bei Zuckeraustauschstoffen
33	Süßer Brotaufstrich
35	Von Natur aus fructosearme Lebensmittel
35	Brot und Backwaren
36	Getränke
39	Rezepte – reichhaltig kochen
43	Frühstücksideen
51	Kleine Gerichte
71	Hauptgerichte
97	Beilagen
107	Desserts und Süßspeisen
117	Kuchen, Gebäck und Brot
134	Adressen, die weiterhelfen
135	Rezept- und Zutatenverzeichnis
137	Stichwortverzeichnis
138	Impressum

◀ [Schinken-Erbsen-Rührei, S. 42](#)



Fructose-Intoleranz, was ist das?

**Beschwerdefrei leben und dabei
gesund und abwechslungsreich
essen – bei einer Fructose-Intoleranz
ist das nicht einfach. Lesen Sie, wie
man auch ohne großen Aufwand
und mit handelsüblichen Zutaten
zu jeder Gelegenheit satt wird.
So schmeckt es Ihnen und allen, die
am Tisch sitzen – einfach köstlich!**

Egal ob Obst, Gemüse oder Fruchtsaft: Diese Lebensmittel stehen in der Gunst gesundheitsbewusst lebender Menschen ganz weit oben. Doch viele Menschen vertragen den darin enthaltenen Fructose (Fructose) in größeren Mengen nicht. Manche reagieren zusätzlich dazu empfindlich auf Fertiggerichte, die Zuckeraustausch-

stoffe wie Sorbit enthalten. Man spricht dann von einer Fructose-Intoleranz. Man bezeichnet dieses Krankheitsbild auch als Fructose-Unverträglichkeit oder Fructose-Malabsorption. Es handelt sich also um eine Lebensmittel-Unverträglichkeit, die durch die »schlechte Aufnahme bzw. Verwertung« (Malabsorption) von Frucht-

WISSEN

Intoleranz ja – Allergie nein

Die Fructose-Intoleranz ist keine Nahrungsmittel-Allergie, daher ist das Immunsystem nicht an der Entstehung der Symptome beteiligt. Zudem können die meisten Betroffenen – anders als bei einer Allergie – geringe Mengen an Fructose problemlos vertragen. Ursache der Fructose-Intoleranz ist ein defektes Transportsystem im Dünndarm. Die Störung verhindert eine ausreichende Verdauung und Verwertung des Fructose. Erst ab einer bestimmten Menge, der individuellen Toleranzgrenze, treten Beschwerden nach dem Genuss fructosehaltiger Lebensmittel auf. Für Menschen mit Fructose-Intoleranz ist es deshalb wichtig, auszutesten, wie viel Fructose sie vertragen. Dadurch lässt sich die Vielfalt eines gut verträglichen Speiseplans erheblich erweitern und man vermeidet, lebenslang auf womöglich gut bekömmliche Speisen und Getränke zu verzichten.

Wissenswertes zu wichtigen Zuckerarten

Einfachzucker (Monosaccharide)	
Glucose (Traubenzucker)	Glucose wird im Dünndarm über Transporter aktiv aufgenommen und landet nach dem Verzehr daher besonders schnell im Blut.
Fructose (Fruchtzucker)	Die Aufnahmekapazität für Fructose bei gesunden Menschen beträgt ungefähr 20 – 30 g pro Stunde. Bei Fructose-Malabsorption meist wesentlich weniger.
Galaktose (Schleimzucker)	Galaktose ist ein Bestandteil des Milchzuckers und wird im Dünndarm resorbiert.
Zweifachzucker (Disaccharide)	
Milchzucker (Laktose) besteht aus einem Molekül Galaktose und einem Molekül Glucose.	Milchzucker ist für viele Erwachsene unverträglich, weil ihnen das Enzym Lactase fehlt, das ihn aufspaltet.
Haushaltszucker (Saccharose) besteht aus einem Molekül Glucose und einem Molekül Fructose.	Haushaltszucker wird durch das Enzym Saccharase aufgespalten, bevor die beiden Einzelmoleküle aufgenommen werden können.
Vielfachzucker (Polysaccharide)	
Stärke ist eine Kette aus Glucosemolekülen.	Die Stärke muss zunächst durch das Enzym Amylase aufgespalten werden, bevor sie aufgenommen werden kann.
Inulin ist eine Kette aus Fructosemolekülen mit einem endständigen Glucoserest. Oligofructose besteht aus bis zu zehn Fructosemolekülen.	Inulin und Oligofructose werden als Ballaststoffe bezeichnet, weil sie nicht verdaut werden können. Menschen fehlt das Enzym, das zur Aufspaltung notwendig wäre. Daher gelangen Inulin und Oligofructose unverändert in den Dickdarm, wo sie von Bakterien verstoffwechselt werden.

zucker im Dünndarm hervorgerufen wird. Bauchkrämpfe, Blähungen und durchfallartige Störungen sind die häufigste Folge nach dem Verzehr unverträglicher Speisen und Getränke.

Aber auch Antriebsschwäche, häufige Erkältungen und depressive Verstimmungen können in Zusammenhang mit dieser Lebensmittel-Unverträglichkeit auftreten.

und können daher direkt dem Stoffwechsel zugeführt werden. Die bekanntesten Vertreter sind Glucose (Traubenzucker) und die für dieses Buch wichtige Fructose (Fruchtzucker).

- **Disaccharide (Zweifachzucker)** bestehen aus zwei Zuckermolekülen und müssen während der Verdauung zunächst durch Enzyme in zwei Monosaccharide aufgespalten werden. Bekannteste Beispiele sind der Haushaltszucker, der aus einem Molekül Glucose und einem Molekül

Die Resorption der Kohlenhydrate

Ein wichtiger Aspekt bei der Nahrungsverwertung ist die Resorption der Kohlenhydrate, zu denen auch die Fructose gehört. Man unterteilt diese wichtigs-

ten Energieträger in Mono-, Di- und Polysaccharide.

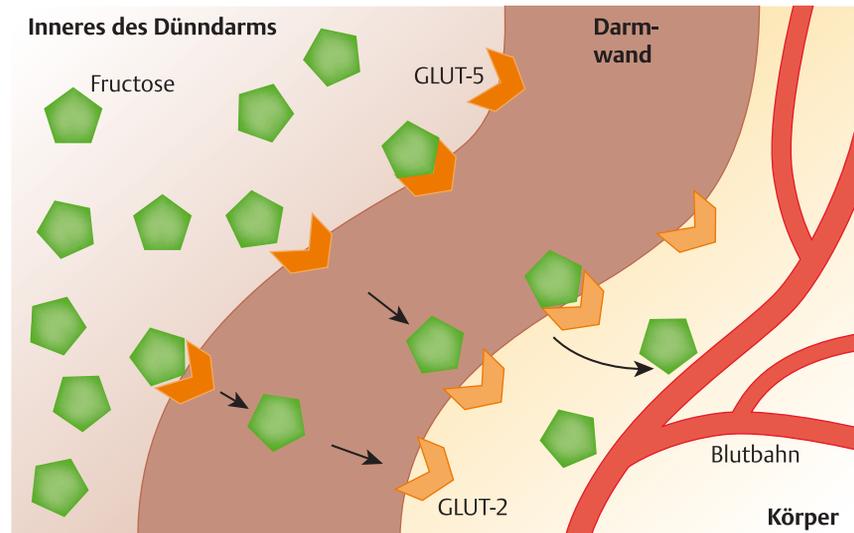
- **Monosaccharide (Einfachzucker)** bestehen nur aus einem Zuckermolekül

Fructose besteht, und der Milchzucker (Laktose), der aus einem Molekül Galaktose und einem Molekül Glucose besteht.

- Polysaccharide (Vielfachzucker) bestehen aus mehreren Zuckermolekülen. Ihre Aufspaltung nimmt die meiste Verdauungsarbeit in Anspruch. Man unterscheidet hier zwischen den verdaulichen Polysacchariden, die man auch als Stärken bezeichnet, und den unverdaulichen Polysacchariden, auch Ballaststoffe genannt.

Fructose

Der Einfachzucker Fructose kann auf zwei Arten in den Magen-Darm-Trakt gelangen: Entweder wird er als Bestandteil von Fruchtsaft, Obst oder Gemüse in seiner ursprünglichen Form aufgenommen und gelangt so bis in den Dünndarm, wo er direkt dem Stoffwechsel zugeführt wird. Fructose kann aber auch als Molekül eines Di- oder Polysaccharids in den Dünndarm kommen und somit erst nach der Aufspaltung durch Enzyme freigesetzt werden. Der Haushaltszucker, der ja aus je einem Molekül Glucose und einem



Molekül Fructose besteht, wird beispielsweise durch das Enzym Saccharase gespalten. Fructoseketten, wie Oligofructose und Inulin, können nicht verstoffwechselt werden, weil es im menschlichen Darm nicht die entsprechenden Aufspaltungsenzyme gibt. Diese gelangen daher als Ballaststoffe unverändert in den Dickdarm und werden dort von Bakterien abgebaut. (Auf das Thema Ballaststoffe wird später noch ausführlicher eingegangen.)

- ▲ Fructose wird vom Transportprotein GLUT-5 in die Dünndarmzelle geschleust und gelangt über den GLUT-2-Transporter in die Blutbahn des menschlichen Organismus.

verhindert, dass Bakterien und Toxine in den Organismus eindringen können. Gleichzeitig beherbergt die Dünndarmschleimhaut verschiedene Transportproteine, die nach dem Zeitpunkt ihrer Entdeckung mit GLUT-1 bis GLUT-14 benannt sind.

Was bei der Verdauung von Fructose geschieht

Die lebenswichtigsten Prozesse bei der Verdauung von Nahrung spielen sich im menschlichen Dünndarm ab. Dieses schlauchförmige Organ ist für die Resorption (Aufnahme) der lebenswichtigen Nährstoffe verantwortlich. Der

Dünndarm beginnt am Magenausgang und mündet in den Dickdarm. Die Oberfläche im Innern des Dünndarms wird durch Falten, Zotten und Mikrozotten um ein Vielfaches vergrößert. Die Barrierefunktion des Dünndarms

Das für die Resorption von Fructose zuständige GLUT-5 schleust die Einzelmoleküle in die Dünndarmzellen hinein, das GLUT-2 entlässt sie aus den Dünndarmzellen in die Blutbahn. Mit dem Blutstrom wird die Fructose im Körper verteilt und steht als Energielieferant zur Verfügung. Das Vorhandensein bzw. die Aktivität des GLUT-5-Transporters wird als Voraussetzung für

die Aufnahme von Fructose im Darm angesehen, das heißt: Ist die Kapazität von GLUT-5 eingeschränkt oder überlastet, so kann Fruchtzucker nur bedingt in den Organismus überführt werden. Liegt ein solcher Zustand vor, so spricht man von einer Fructose-Intoleranz oder Fructose-Malabsorption.

Anders als bei der Aufnahme von Glucose aus dem Darmlumen, bei der die Glucosemoleküle aktiv und damit vollständig über den sogenannten SGLT1-Transporter ins Darmepithel aufgenommen werden, erfolgt die Fructose-Aufnahme lediglich entlang des Konzentrationsgefälles, was auch als erleichterte Diffusion bezeichnet wird. Daher wird die Fructose nie vollständig aus dem Darmlumen aufgenommen – auch bei gesunden Personen nicht.

Was Sorbit, Xylit und Traubenzucker bewirken

Der GLUT-5-Transporter hat noch weitere Eigenheiten, die für die Fructose-Aufnahme sehr wichtig sind. Die Transportkapazität wird durch das gleichzeitige Vorhandensein von Sorbit und Xylit gehemmt, weil diese Zuckeralkohole ebenfalls den GLUT-5-Transporter nutzen. Einen gegenteiligen Effekt hat die Aufnahme von Glucose (Traubenzucker): Sie fördert die Resorptionsrate von Fructose und erhöht damit die tolerierbare Menge fructosehaltiger Speisen und Getränke. Vermutlich werden durch die Anwesenheit von Glucose zusätzliche Transportproteine

STECKBRIEF

Der Unterschied zur hereditären Fructose-Intoleranz

Es existieren zwei Arten der Fructose-Intoleranz:

- Die sogenannte intestinale Fructose-Intoleranz, die auch als Fructose-Malabsorption bezeichnet wird.
- Die sogenannte hereditäre Fructose-Intoleranz.

Um es vorwegzunehmen: Die Koch- und Rezeptvorschläge dieses Buches beziehen sich ausschließlich auf die intestinale Fructose-Intoleranz. Alle hier beschriebenen Vorgänge und Zusammenhänge sind also nicht anwendbar auf die hereditäre Fructose-Intoleranz und für Menschen mit dieser Erkrankung nicht geeignet!



Schwere Stoffwechselerkrankung

Die hereditäre Fructose-Intoleranz ist eine extrem seltene und sehr schwere Stoffwechselerkrankung, bei der Fruchtzucker auch in kleinsten Mengen strikt gemieden werden muss. Die hereditäre, also vererbliche Form wird meist schon im frühen Kindesalter diagnostiziert und erfordert eine strenge Diät, bei der sogar alle Zweifachzucker, die als molekularen Bestandteil Fructose enthalten (wie beispielsweise der Haushaltszucker), lebenslang gemieden werden müssen. Da auch kleinste Diätfehler bereits zu lebensbedrohlichen Zuständen führen, müssen Betroffene eine ganz spezielle Diätkost einhalten. Anzeichen einer hereditären Fructose-Intoleranz sind veränderte Leberwerte, starke Unterzuckerung und Gedeihstörungen bereits nach dem Abstillen. Hinweis: Es sei noch einmal betont, dass die Ratschläge und Rezeptvorschläge aus diesem Buch für Menschen mit hereditärer Fructose-Intoleranz nicht geeignet sind!

bereitgestellt, die bevorzugt Glucose und Fructose in die Dünndarmzellen schleusen. Aus diesem Grund wird beispielsweise Haushaltszucker, der aus je einem Molekül Fructose und Glucose

besteht, auch bei intestinaler Fructose-Intoleranz problemlos verdaut. Man kann diesen Effekt nutzen, indem man Obst durch das Aufstreuen von Traubenzucker verträglicher macht.

Die Symptome einer Fructose-Intoleranz

Fruchtzucker übt bereits auf seinem Weg durch den Dünndarm und später auch im Dickdarm eine osmotische Wirkung aus. Sie hat zur Folge, dass Wasser aus dem umliegenden Gewebe in den Darm hineingezogen wird und so das Stuhlvolumen erhöht. Dadurch kommt es zu hörbaren Darmgeräuschen, krampfartigen Leibschmerzen und nicht selten zu einer osmotischen Diarrhö, also einem wässrigen Durchfall. Wird der Fruchtzucker zudem im Dickdarm von den dort ansässigen Darmbakterien fermentiert, entstehen die Stoffwechselprodukte Methan, Kohlendioxid und Wasserstoff. Diese Gasansammlung im Dickdarm bewirkt ein Spannungsgefühl im Bauchraum, welches als Völlegefühl wahrgenommen wird. Der Bauch wölbt sich dabei spürbar nach vorne, und viele Betroffene klagen wegen des Drucks auf den Magen über Übelkeit und Brechreiz. Da ein Teil der Gase durch die Darmwand diffundiert und über die Lungen abgeatmet wird, tritt in vielen Fällen Schwindelgefühl als Symptom auf. Zu guter Letzt werden die teils beträchtlichen Gasmengen in Form von Blähungen entsorgt.

Gestörter Serotoninhaushalt

Die Liste möglicher Beschwerden im Magen-Darm-Bereich ist also lang. Aber damit nicht genug: Ein Großteil der Betroffenen klagt zudem über seelische Probleme wie Depressionen oder Konzentrationsstörungen sowie über häufige Erkältungskrankheiten und eine Reihe weiterer, unspezifischer Beschwerden. Heute weiß man, dass ein gestörter Serotoninhaushalt sowie Mangelerscheinungen im Hinblick auf die Versorgung mit Folsäure und Zink der Grund dafür sind. Aus Studien weiß man, dass eine Fructose-Intoleranz die Aufnahme von Tryptophan in den Blutkreislauf unterdrückt. Diese Aminosäure ist aber erforderlich für die Bildung des »Glückshormons« Serotonin. Infolge einer Fructose-Intoleranz kann es also zu Störungen in der Serotoninproduktion kommen. Depressionen und depressive Verstimmungen, Geiztheit, Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit sind daher typische Symptome. Allerdings tritt dieser Wirkungszusammenhang nicht bei allen Betroffenen auf.

Darmsanierung

Die Regeneration der Darmflora und eine Darmsanierung mit unterstützender Einnahme von Probiotika können sich bei einer Fructose-Intoleranz vorteilhaft auswirken. Der Effekt zielt insbesondere auf eine »Neuorganisation« der Zusammensetzung der bakteriellen Darmflora ab. Dadurch soll eine Abschwächung der folgenreichen Abbauprozesse erreicht werden, die bei der Vergärung von Fructose durch Dickdarmbakterien verursacht werden. Zwischenzeitlich wurde die Darmsanierung als Allheilmittel jedweder Krankheitssymptome angesehen, was bei Fachleuten zu großer Skepsis führte. Mittlerweile sind ihre positiven Effekte bei bestimmten Arten von Durchfällen, bei der Unterdrückung krankheits-erregender Keime sowie bei der Verdauung bestimmter Kohlenhydrate durch Studien belegt. Und nicht belegbaren Werbeaussagen wurde durch die neue, EU-weite Health-Claims-Verordnung ein Riegel vorgeschoben. Zur Wiederherstellung gesunder Verhältnisse im Darm eignen sich besonders die Bakterienstämme *Lactobacillus acidophilus* und *Bifidobacterium*. Führt man sie langfristig in Form von Nahrungsergänzungen oder probiotischen Lebensmitteln zu, so können sie zu einer Normalisierung des Darmmilieus beitragen. Probiotika sind im Handel, in Apotheken und im Internet (z. B. unter www.pseudoallergie.de) frei erhältlich und eignen sich zur Stärkung gesunder Darmverhältnisse.

Rezept- und Zutatenverzeichnis

A

Avocado

- Avocadosuppe 53
- Avocado-Garnelen-Salat 54
- Avocado mit Parmesan 61
- Guacamole 65

B

- Bagels 126
- Baisertupfer 125
- Bärlauch**
 - Bärlauchcreme 65
 - Knusperkäse mit Bärlauch-Buchweizen 75
 - Bärlauchsauce 105
- Basilikumdip 65

Beeren

- Brombeermüsli, S.44
- Brombeersmoothie 69
- Brombeerkuchen 122
- Brokkoli-Kartoffel-Auflauf 77

Brombeeren

- Brombeermüsli 44
- Brombeersmoothie 69
- Brombeerkuchen 122

Brote

- Dinkelvollkornbrot 129
- Sonntagsbrot 129
- Mohnbrot 130
- Gefülltes Partybrot 130
- Bruschetta mit Pesto 58

C

- Chicorée, geschmorter 102
- Couscous, vegetarischer 72
- Crème brulée 109
- Crème caramel 108

Curry

- Gemüsecurry 74
- Kartoffelcurry 78
- Hähnchen-Papaya-Curry 93

D

Dressings

- Kräuter dressing 57
- Kürbiskernöldressing 57
- Limetten-Minze-Dressing 57
- Joghurt dressing 59

E

Eier

- Schinken-Erbsen-Rührei 42

- Ei-Kerbel-Brot 48
- Eiersauce 105
- Ente**
 - Tagliatelle mit Entenbrust 86
- Espresso creme 223

F

Fenchel

- Endivien-Fenchel-Salat 53
- Fenchelhirse 77
- Forellen in Kapern-Limetten-Butter 94
- Fruchttörtchen 124

G

Garnelen

- Avocado-Garnelen-Salat 54
- Spargel mit Béchamel-Shrimps-Sauce 61
- Krabbencocktail 61

Geflügel

- Papayapute mit Feldsalat 54
- Tagliatelle mit Entenbrust 86
- Asiatische Ramen-Nudeln 86
- Putengeschnetzeltes mit Pfirsichen 93
- Gefüllte Hähnchenbrust 93
- Hähnchen-Papaya-Curry 93
- Hähnchenrouladen 94
- Fruchtiges Hähnchengeschnetzeltes 94

Gemüsecurry 74

Gemüsefond 41

Getreide

- Porridge 44
- Frischkornbrei 46
- Vegetarischer Couscous 72
- Grünkernbratlinge 73
- Knusperkäse mit Bärlauch-Buchweizen 75
- Quinoapfanne 76
- Fenchelhirse 77
- Bulgur 104
- Couscous 104
- Buchweizen 104
- Gnocchi in Salbeibutter 82

Grieß

- Grießbrei 41
- Grünkernbratlinge 73
- Grüntee, geeister 67

Gurken

- Gurkenschiffchen 58
- Gurkendip 65
- Gurkensmoothie 68

H

Hackfleisch

- Partyfrikadellen 63

Hähnchen

- Asiatische Ramen-Nudeln 86
- Gefüllte Hähnchenbrust 93
- Hähnchen-Papaya-Curry 93
- Hähnchenrouladen 94
- Fruchtiges Hähnchengeschnetzeltes 94
- Hefehörnchen 126

J

- Joghurt dressing 58

K

- Kaninchen mit Oliven 88

Kartoffeln

- Kartoffel-Sellerie-Suppe 52
- Kartoffel-Rukola-Salat 56
- Brokkoli-Kartoffel-Auflauf 77
- Kartoffelcurry 78
- Rosmarinkartöffelchen 96
- Bratkartoffeln 98
- Backofenkartoffeln 98
- Kartoffelbrei 98
- Rösti 99
- Papas arrugadas 101

Käse

- Brie-Sesam-Brot 46
- Manchego-Pancetta-Brötchen 49
- Avocado mit Parmesan 61
- Rettichcarpaccio mit Ziegenkäse 62
- Ricottastreich 64
- Bärlauchcreme 65
- Rukoladip 67
- Knusperkäse mit Bärlauch-Buchweizen 75
- Allgäuer Käsespätzle 81
- Käsestangen 126
- Käse-Marmor-Kuchen 122

Kaviar-Rukola-Schnitten 62

Kichererbseneintopf, italienischer 78

Kokos

- Kokosmilchreis mit Himbeermark 106
- Kokos-Pfirsich-Kaltschale 108

Kräuter dressing 57

Kräuterstreich 65

Kürbiskernöldressing 57

Kürbissuppe 50

L

Lachs

- Lachsbrötchen 48
- Thai-Lachs 95

Lammfilet mit Joghurtsauce 92

Lauch

- Pastinaken-Lauch-Püree 102

Limetten

- Limetten-Minze-Dressing 57
- Linguine mit Limettensauce 87
- Forellen in Kapern-Limetten-Butter 94
- Limettenschäum 112

M

Mandarinenkuchen 120

Mangold

- Mangoldrisotto 72

Matjestatar 62

Milchreis mit Rhabarber 115

N

Nudeln

- Gratinierte Muschelnudeln 60
- Spinatlasagne 85
- Spaghetti mit Walnuss-Kräuter-Filet 85
- Tagliatelle mit Entenbrust 86
- Spaghetti mit Pancetta und Safran 86
- Asiatische Ramen-Nudeln 86
- Linguine mit Limettensauce 87

O

Oliven

- Reis-Oliven-Salat 53
- Kaninchen mit Oliven 88

P

Paella 82

Pfannkuchen

- Pancakes 45
- Pfannkuchen mit Pfirsich 115
- Buttermilch-Rhabarber-Pfannkuchen 115

Papaya

- Papayastreich 47
- Papayapute mit Feldsalat 54
- Papayadrink 68
- Hähnchen-Papaya-Curry 93
- Schokomousse mit Papaya 111
- Papayacreme 112
- Pastinaken-Lauch-Püree 102

Pfirsich

- Pfirsichmüsli 44
- Pfirsichsmoothie 68
- Putengeschnetzeltes mit Pfirsichen 93

- Kokos-Pfirsich-Kaltschale 108
- Gefüllter Mandelcreme-Pfirsich 108
- Pfannkuchen mit Pfirsich 115
- Pfirsichkuchen 120

Pilze

- Funghi trifolati 58
- Waldpilzrisotto 70
- Wildragout in Balsamico 88
- Morchel-Rahm-Filet 92
- Rinderfilet in Thymian-Kruste 92
- Gefüllte Hähnchenbrust 93
- Gebratene Austernpilze 102
- Schinken-Champignon-Sauce 105

Pute

- Papayapute mit Feldsalat 54
- Putengeschnetzeltes mit Pfirsichen 93

Q

Quark

- Papayastreich 47
- Kräuterstreich 65
- Basilikumdip 65
- Gurkendip 65
- Quarkbällchen 125

R

Rettichcarpaccio mit Ziegenkäse 62

Reis

- Risotto 40
- Reis-Oliven-Salat 53
- Waldpilzrisotto 70
- Mangoldrisotto 72
- Reispfanne mit Cashewkernen 75
- Paella 82
- Kokosmilchreis mit Himbeermark 106
- Milchreis mit Rhabarber 115

Rhabarber

- Rhabarberauflauf 112
- Milchreis mit Rhabarber 115
- Buttermilch-Rhabarber-Pfannkuchen 115
- Rhabarbermuffins 118
- Altdeutscher Rhabarberkuchen 120
- Ricottastreich 64

Rind

- Italienischer Sonntagsbraten mit Polenta 90
- Rinderfilet in Thymian-Kruste 92

Rukola

- Kartoffel-Rukola-Salat 56
- Kaviar-Rukola-Schnitten 62
- Rukoladip 67

S

Salat

- Reis-Oliven-Salat 53
- Endivien-Fenchel-Salat 53
- Avocado-Garnelen-Salat 54
- Papayapute mit Feldsalat 54
- Feldsalat mit Mandeldressing 54
- Kartoffel-Rukola-Salat 56

Saucen

- Schinken-Champignon-Sauce 105
- Bärlauchsauce 105
- Eiersauce 105

Schinken

- Schinken-Erbsen-Rührei 42
- Manchego-Pancetta-Brötchen 49
- Spargel mit Béchamel-Shrimps-Sauce 61
- Spaghetti mit Pancetta und Safran 86
- Schinken-Champignon-Sauce 105
- Schnittlauchbutter 65

Schokolade

- Schokomousse mit Papaya 111
- Schokoladenpudding 114
- Schokomuffins 116

Schwein

- Spaghetti mit Walnuss-Kräuter-Filet 85
- Morchel-Rahm-Filet 92

Sellerie

- Kartoffel-Sellerie-Suppe 52
- Sesamhörnchen 129

Spargel

- Spargel mit Béchamel-Shrimps-Sauce 61
- Spargelpäckchen 101
- Italienischer Spargel 102

Spekulatius 125

Spinat

- Gratinierte Muschelnudeln 60
- Spinatlasagne 85

T

- Tatar 49
- Thunfischdip 67
- Tiramisu 111

W

Waffeln

- Waffeln 118
- Cappuccinowaffeln 118
- Wildragout in Balsamico 88

Z

Zucchini

- Zucchiniastreich 66
- Türkische Zucchini-Küchlein 78

Stichwortverzeichnis

A

Apfelsaft 36
Avocado 34

B

Ballaststoffe
– bakterieller Abbau 29
– Bohnen 29
– Kohlgemüse 29
– Lauch 29
– Linsen 29
Bier 36
Brot backen 37

D

3-Stufen-Modell 18
Dünndarm 10
Darmsanierung 12
Darmtee 34
Disaccharide 9

E

E 421 32
E 953 32
E 967 32
Enzympräparat 22
Ernährungsfahrplan 24
Ernährungstagebuch 22

F

Fertiglebensmittel 37
Fisch 35
Fleisch 35
Folsäure 12, 15
Früchtetee 21, 36
Fruchtsaft 36
Fruchtsaftschorle 21
Fructose 9
– Verhältnis zu Glucose 28
Fructose-Glucose-Sirup 35
Fructose-Intoleranz
– hereditäre 11
– intestinale 11
Fructosesirup 36
Fructosin 22

G

Galaktose 9–10
Gemüse
– Ballaststoffe 29
– fructosearme Sorten 20
Gemüsesaft 21
Glucose 9
Glucose-Fructose-Sirup 35
GLUT-1 10
GLUT-2 10
GLUT-5 10
GLUT-14 10

H

H₂-Atemtest 13
– ppm-Wert 13
Haushaltszucker 30
Honig 33

I

Inulin 9
Isomalt 32

K

Karenzphase 18
– Ballaststoffe 19
– Dauer 20
Kartoffeln 35
Kohlenhydrate 19

L

Laktose 9
Laktose-Intoleranz 20
Lebensmittel-Ampel 23
Light-Getränke 20
Limonade, Fructosesirup 36

M

Malabsorption 8
Mannit 32
Marinade 37
Marmelade 33, 37
Mineralwasser 21
Monosaccharide 9

N

Nahrungsmittel-Allergie 8
Nektar 36

O

Obst
– fructosearme Sorten 20
– Traubenzucker 27
Oligofructose 9

P

Papaya 34
Polysaccharide 10

R

Reis 35
Rhabarber 34

S

Süßigkeiten 19
Süßstoffe 31
Saccharase 10
Saccharose 9
Serotonin 12
SGLT1-Transporter 11
Sorbit 31
Stärke 9

T

Tee 34
Testphase 21
Toleranzgrenze 22
Traubenzucker, Verträglichkeit erhöhen 27
Tryptophan 12

W

Wein 36

X

Xylit 32

Z

Zink 12, 15
Zuckeralkohole 11
Zuckeraustauschstoffe 31
– Feuchthaltemittel 31
– Sorbit 31