

# Inhaltsverzeichnis

Cover

Titelseite

Impressum

Über den Autor

Einleitung

Über dieses Buch

Konventionen in diesem Buch

Was Sie nicht lesen müssen

Törichte Annahmen über den  
Leser

Wie dieses Buch aufgebaut ist

Symbole, die in diesem Buch  
verwendet werden

Wie es weitergeht

## Teil I: Vom ersten Verdacht bis zur Diagnose

### Kapitel 1: Fructoseintoleranz – und nun?

Typische Beschwerden

Auslöser für Ihre  
Beschwerden

Persönliche  
Toleranzgrenze  
austesten

In Kürze: Wie es zu den  
Beschwerden kommt

Wie Sie herausfinden,  
ob es eine  
Fructoseintoleranz ist

Ähnliche Symptome,  
andere Ursache:  
Andere Krankheiten

ausschließen

Was Sie bei einer  
Fruktoseintoleranz tun  
können

## **Kapitel 2: Wenn Sie vermuten, unter einer Fruktoseintoleranz zu leiden**

Ihrem Verdacht  
nachgehen

Nicht nur heiße Luft:  
Der  
Wasserstoffatemtest

## **Kapitel 3: Die üblichen Verdächtigen ausschließen: Weitere Untersuchungen**

Stuhl und Blut sind  
immer gut

Die Ärztin macht sich

ein Bild – mittendrin  
statt nur dabei!

Nicht alles ist sinnvoll

## Teil II: Was tun bei einer Fruktoseintoleranz?

### Kapitel 4: Die Ernährung bei Fruktoseintoleranz

Die  
Ernährungsumstellung  
ist keine  
Raketenwissenschaft

Aller Anfang ist schwer:  
Die Karenzphase

Toleranz muss sein: Die  
Testphase

Freunde fürs Leben: Die  
Dauertherapie

### Kapitel 5: Was bei Fruktoseintoleranz hilft – und was nicht

Fruktosereduzierte  
Ernährung

Keine Angst vor  
Vitaminmangel

Mikronährstoffe bei  
Fruktoseintoleranz: Ja,  
nein, vielleicht?

Taschenspielertrick:  
Xylose-Isomerase – ein  
Enzym zum Einnehmen

Darmsanierung

Verändert Fruktose die  
bakterielle  
Zusammensetzung im  
Darm?

Probiotika

## Teil III: Interessantes Hintergrundwissen

### Kapitel 6: Natürlich süß – was Fruktose ist und wo