



RICHTIG EINKAUFEN BEI FRUCTOSE-INTOLERANZ

Lebensmittel gezielt auswählen

Thilo Schleip
Trias Verlag 2011
ISBN: 978-3830433279
108 Seiten, 8,95 EUR

Der richtige Einkauf bei Fructose-Intoleranz

So klappts: Genussvoll essen und trinken ohne Fructose. Mit diesem Einkaufsführer treffen Sie garantiert die richtige Wahl!

Aus dem Inhalt:

- o Diagnose: Fructose-Intoleranz
- o Was bedeutet Fructose-Intoleranz?
- o So entstehen die Beschwerden
- o Die Erkrankung erkennen: H₂-Atemtest
- o Weitere mögliche Beschwerden

Richtig einkaufen

- o Milch enthält keine Fructose
- o Nudeln, Reis und Kartoffeln
- o Fleisch und Fisch
- o Backwaren enthalten oft Fructose
- o Die richtigen Getränke auswählen
- o Koch- und Backzutaten
- o Soßen, Dips und Dressings
- o Obst- und Gemüsesäfte
- o Tee und Kaffee
- o Sonstige Getränke

Außer Haus essen

- o Der Restaurantbesuch
- o Schnellrestaurants
- o Imbissbuden und Kantinen
- o Unterwegs und zwischendurch
- o Einladungen

Selbst kochen

Ernährungstipps

- o Die Verträglichkeit austesten
- o Gut verdauen dank gesunder Darmflora
- o Meiden Sie Zuckeraustauschstoffe
- o Ist Obst nun völlig tabu?

Lebensmitteltabellen

- o Fleischwaren
- o Wurstwaren
- o Käse, Milch & Co
- o Nudeln und andere Teigwaren
- o Kartoffelspeisen
- o Reis
- o Frisch und knackig: Obst
- o Gemüse
- o Nüsse und Samen
- o Brot und Brötchen
- o Getreide, Flocken und Mehle
- o Fertiggerichte
- o Konfitüren und süße Aufstriche
- o Pikante Aufstriche
- o Müsli und Flocken
- o Kekse und Kleingebäck
- o Riegel, Schnitten und Süßigkeiten
- o Desserts

- o Pilzgerichte sind ideal
- o Salat ist gesund und bekömmlich

- o Gewürze, Würzmittel, Süßungsmittel
- o Adressen und Internetseiten

Seitenbeispiele:



Auf einen Blick für Sie bewertet

Schnell und sicher: Mit farbigem Bewertungssystem. So sehen Sie sofort, welche Nahrungsmittel für Sie bestens und welche weniger geeignet sind.

In Supermarkt, Restaurant und unterwegs

Über 1.000 Nahrungsmittel, Fertiggerichte, Snacks, Restaurant-Speisen, Fast-Food in übersichtlichen Tabellen für Sie auf dem Prüfstand.

Mehr Informationen unter: <http://www.laktonova.de>

Gefunden unter: <http://www.laktonova.de/deutsch/einkaufsfuehrer/index.html>