



## FRUCTOSE-INTOLERANZ

 Bestellen

### Wenn Fructose krank macht

Thilo Schleip  
Trias Verlag  
ISBN: 978-3830433958  
141 Seiten, 14,95 EUR

---

#### Wenn Fructose krank macht

Eine gesunde Ernährung mit Obst und Gemüse ist Ihnen wichtig. Doch was tun, wenn Sie sich nach dem Essen unwohl fühlen? Wenn Sie unter Völlegefühl, Blähungen, Durchfall und Bauchschmerzen leiden und oft niedergeschlagen sind? Dann vertragen Sie vielleicht keinen Fructose.

#### Zum Inhalt

- o Gesund leben und trotzdem krank
- o FI - unerkanntes Leiden
- o Leide ich unter Fructose-Intoleranz?
- o Selbsttest-Fragebogen
- o Formen der Fructose-Intoleranz
- o Die intestinale Fructose-I.
- o Die hereditäre Fructose-I.
- o Verdauung- und Stoffwechsel

#### Beschwerden

- o Magen und Darmbeschwerden
- o Unruhe im Darm
- o Ist die Darmflora schuld?
- o Depressionen
- o Folsäuremangel
- o Zinkmangel
- o Alle Symptome auf einen Blick

#### Tipps für die Praxis

- o Therapie: Die fructosereduzierte Diät
- o Praxistipps für die Auslassdiät
- o Nahrungsergänzung Zink und Folsäure
- o Aufbau der Darmflora
- o Therapie durch Antibiotika
- o Linderung durch Glucose

#### Richtige Ernährung

- o Obst
- o Gemüse
- o Milchprodukte
- o Kohlenhydrathaltige Lebensmittel
- o Fleisch, Fisch und Wurstwaren
- o Brot und Backwaren
- o Getränke
- o Sonstige Lebensmittel
- o Sorbit (E 420) und andere Süßstoffe
- o Auf einen Blick: Geeignete und ungeeignete Lebensmittel
- o Praxistipps für einen gesunden Darm

#### Diagnose

- o Der H<sub>2</sub>-Atemtest
- o Was Sie bei einem H<sub>2</sub>-Atemtest erwartet
- o Wie beweiskräftig ist der H<sub>2</sub>-Atemtest
- o Diagnose der hereditären Fructose-Intoleranz
- o Fehldiagnosen nicht ausgeschlossen

#### Rezepte

- o Fructosearm genießen
- o Suppen & Snacks
- o Fleisch & Fisch
- o Vegetarisches
- o Süßes



**Ernährung**  
**Leseprobe PDF**  
**4 Seiten 140 Kb**

**Beschwerdebild**  
**Leseprobe PDF**  
**4 Seiten 210 Kb**

**Diagnose**  
**Leseprobe PDF**  
**4 Seiten 110 Kb**



### **Schnell und sicher zur richtigen Diagnose**

Die Fructose-Malabsorption - hier funktioniert die Verdauung des Fructozuckers nicht richtig - war lange unbekannt. Heute wissen wir: Etwa jeder 8. Erwachsene leidet darunter. Oft dauert es jedoch Jahre, bis die Erkrankung erkannt wird. Hier erfahren Sie, wie Sie lange Irrwege vermeiden und wie Ihre Krankheit frühzeitig festgestellt wird. Ein einfacher Test kann Ihren Verdacht bestätigen. So sichern Sie sich die besten Chancen auf eine erfolgreiche Behandlung.

### **So ernähren Sie sich auch ohne Fructozucker gesund und ausgewogen**

Neben Obst und Gemüse enthalten auch viele Fertigprodukte Fructose: Beispielsweise in Backwaren und Süßigkeiten ist sie ein gefragter Zusatzstoff. Auch "Diät"- und "Light"-Produkte sind oft unverträglich. Hier bekommen Sie den Überblick: Wo versteckt sich Fructozucker? Wie meide ich ihn? Welche Lebensmittel vertrage ich gut? Dieser erste Ratgeber zu dem noch wenig bekannten Thema hilft Ihnen, sich gesund und ausgewogen zu ernähren - ohne lästige Beschwerden!

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

**Gefunden unter: <http://www.laktonova.de/deutsch/patientenratgeber/fructose-intoleranz.html>**