

Stichwortverzeichnis

A

Adenosintriphosphat 163
ADI-Wert 163
Alkohol
 Verträglichkeit 158
Alpha-1-Antitrypsin 53
Amylase 103
Antikörper
 antinukleäre 51
Arteriosklerose 117
Arzt
 aufsuchen 35
 Ernährungsmediziner 37
 Facharzt 37
 Hausarzt 35
Atemtest 29
Auslöser
 für Beschwerden 26
Ausschlussverfahren 29

B

Bakterien 53
 im Darm 84
Ballaststoffe 95, 169
Bauchkrämpfe 26, 106
Bauchspeicheldrüse 53, 103
Beschwerden 25
 Erklärung für 106
Blähungen 25, 106
Blut
 okkultes 54
Blutbild 50
Bluthochdruck 116
Blutuntersuchung 50–51
Blutzucker 50
Brot
 Verträglichkeit 155

C

Calprotectin 54
Candida 59

CED (chronisch-entzündliche Darm-erkrankung) 146
Colitis ulcerosa 30, 53, 146
Computertomografie (CT) 55

D

Darm
 bakterielle Zusammensetzung 84
Darmerkrankung
 chronisch-entzündliche 30, 146
Darmflora 84, 163
Darmfloraanalyse 59
Darmfloratest 82–83
Darmkrebs 54
Darmpassage
 beschleunigte 42, 163
Darmreinigung 82
Darmsanierung 81
Darmspiegelung 56
Depression 26
Diagnose 29
Diaminoxidase (DAO) 58
Disaccharid 91, 167
Dünndarm 104
 Enzyme 104
Dünndarmfehlbesiedlung
 bakterielle 30, 42, 43, 145
Durchfall 26, 106

E

Eigendiagnose 25
Einfachzucker 91, 167
Eisen 51
Elastase 53

Endoskopisch retrograde Cholangio-Pankreatikografie (ERCP) 56
Entzündung
 im Magen-Darm-Trakt 54
Entzündungswerte 50
Enzyme
 im Dünndarm 103
 Laktase 103
Endoskopisch retrograde Cholangio-Pankreatikografie (ERCP) 56
Ernährung
 bei Fruktoseintoleranz 65–75, 77
 umstellen 77
Ernährungsberatung 139
Ernährungstagebuch 34
 als App 35
Ernährungsumstellung 65–66
 Karenzphase 67–70
 Testphase 70–71
 Toleranzgrenze 71
Ernährungsweise 111
Eukaryot 101

F

Fast Food
 Verträglichkeit 157
Ferritin 51
Fettleber 116
FODMAP 121, 137
Folsäure 52, 79
Fruchtzucker 90
Fruktane 70, 95, 136, 163
Fruktooligosaccharide 95, 163
Fruktose 90, 164
 chemisch betrachtet 90–91

Umwandlung in Fettsäuren 108
Umwandlung in Glukose 108
Vorkommen in der Natur 95
F Fruktosegehalt von Lebensmitteln 95
Fruktose-Glukose-Sirup 98
Fruktoseintoleranz hereditäre 28, 48, 164, 166
Fruktoseintoleranztest 164
Fruktosemalabsorption 28, 107
Fruktosetransporter 164
Fruktoseverzehr Folgen eines zu hohen 99
G Galaktane 70, 164
Galaktooligosaccharide 164
Galaktose 92, 164
Gastroskopie 56
Gelenkzündung 115
Gemüse Verträglichkeit 155
Getränke Verträglichkeit 157
Getreide Verträglichkeit 155
Gewürze Verträglichkeit 160
Giardia lamblia 53, 149
Gicht 115
Glukoneogenese 108, 165
Glukose 92, 164
als Helfer bei der Aufnahme von Fruktose 107
Speicherung als Glykogen 108
Glukose-Atemtest 164
Glukose-Fruktose-Index 72, 165

Glukose-Fruktose-Sirup 98, 165
Glukosetransporter (GLUT) 105, 166
Glykämischer Index 94, 166
Glykogen als Speicherform der Glukose 108
Bildung von 109
Glykolyse 93, 166
H High Fructose Corn Sirup 166
Histamin 59
Histaminintoleranz 148
Holotranscobalamin 52
I IgA sekretorisches 54
IgE-Antikörper 52
IgG4-Antikörper 58
Index glykämischer 94, 166
Insulin 94, 113–114
Insulinresistenz hepatische 114
Intoleranz 167
Inuline 95, 136, 163
als Nahrungsergänzungsmittel 97
Inulingeschalt von Lebensmitteln 97
Isoglukose 98, 167
K Karenzphase 67–70
Kohlenhydrate 91, 93, 167
Aufbau 92
Aufspaltung 102
einfache 102
mehrketige 102
Übersicht 92
Verdauung 102
zweifache 102

Koloskopie 56
Krebs 117–118
L Laktase 167
Laktose 92, 167
Laktoseintoleranz 29, 148
Laktoseintoleranztest 52
Laktulose 168
Laktulose-Atemtest 44, 168
Lambliasis 30, 149
Lamblien 53
Leaky Gut 57
Lebensmittel in der Karenzzeit erlaubte 67–69
in der Karenzzeit nicht erlaubte 68–69
Leberwerte 51
Lipase 103
M M2-PK-Test 54
Magenspiegelung 56
Magnetresonanztomografie (MRT) 55
Makronährstoffe 93
Malabsorption 168
Maltose 92, 168
Malzzucker 92
Mehrfachzucker 70, 91, 167
Mikrobiom 84, 163, 168
Mikronährstoffe 78–79
Mikronährstoffmedizin 78
Milchprodukte Verträglichkeit 156
Milchzucker 92, 167
Monosaccharid 91, 167
Morbus Crohn 30, 53, 146
MR-Sellink 56
N Nahrungsmittel
Beschwerden auslösende 26
Nahrungsmittelallergie 150

Nierenwerte 50
Non-Producer 168
Norovirus 54
Nüchternwert 39

O
Obst
 Verträglichkeit 154
Oligofruktose 95, 168
Oligosaccharid 167, 168
Orozökale Transitzeit 168

P
Pankreasinsuffizienz
 exokrine 30, 54, 147
Parasit 54, 149
pH-Wert
 im Dickdarm 54
Polysaccharid 91
Präbiotika 141, 169
Probiotika 82, 85, 137,
 169
 bei Fruktoseintoleranz 85
 bei Verdauungsbe-
 schwerden 85
Produkte
 fruktosefreie 138
Protease 103
Pyruvat 169

R
Reizdarm 29, 151
Rezepte 139
Rotavirus 54

S
Saccharose 92, 169
Saft
 Verträglichkeit 157
Salicylatintoleranz
 151–152
Sättigungsgefühl 113
Schilddrüsenwerte 51
Schleimzucker 92
Sekretorisches IgA 54
Selbsttest 29, 35
SIBO (Small Intestinal
 Bacterial Overgrowth).
 siehe Dünndarmfehlbe-
 siedlung, bakterielle 30

Sirup 98
 Fructose-Glukose-
 Sirup 98
 Glukose-Fructose-
 Sirup 98
Softdrinks
 Verträglichkeit 157
Sorbit 28, 119, 169
 in industriell her-
 gestellten Lebensmit-
 teln 121, 128
 und Fruktoseaufnahme
 122
Sorbitgehalt
 in Lebensmitteln
 125–127, 129
Sorbitintoleranz 119, 123
 Diagnose 124
 echte 124
 in Kombination mit
 Fruktoseintoleranz
 124
 isolierte 124
 relative 123
 Wasserstoffatemtest
 124
Spaltungsaktivität
 bakterielle 53
Speicheltest 60
Stärke 93
Stress 134–135
 oxidativer 78
Stuhluntersuchung 52, 54
Süßen 141
Süßigkeiten
 Verträglichkeit 160
Süßstoff 143, 169
Süßungsmittel 141
Symptome 26

T
Tight Junctions 57
Toleranzgrenze 27, 71,
 169
Transferrin 52
Transglutaminase-Anti-
 körper 51
Transitzeit
 orozökale 42, 44, 168
Translation 169

Traubenzucker 92, 164
Tryptophan 79, 170

U
Übergewicht 112–114
Ultraschall 55
Untersuchungen 49

V
Veganer 141
Vegetarier 141
Verträglichkeit
 von Lebensmitteln
 154–155, 157–160
Virus 54
 Norovirus 54
 Rotavirus 54
Vitalstoffmedizin 78
Vitaminmangel 78

W
Wasserstoffatemtest 38,
 170
Durchführung 39
Ergebnis 40–41,
 44–45
Fructosemenge 46
Funktionsweise 38–39,
 107
Heimtest 47
Messung 38
Nüchternwert 39
verschieben 48
Vorbereitung 39–40
Weizensensitivität 155

X
Xylose-Isomerase 80–81,
 170

Z
Zink 52, 79
Zöliakie 30, 147, 155
Zonulin 58
Zucker
 Einfachzucker 91
 Galaktose 92
 Glukose 92
 Laktose 92

Maltose 92	Traubenzucker 92	Zuckeraustauschstoff 144, 170
Malzzucker 92	Zweifachzucker 91, 92	Zuckerersatzstoff 169
Mehrfachzucker 91	Zuckeralkohol 170	Zweifachzucker 91–92, 167
Milchzucker 92	Sorbit 120	
Saccharose 92	Übersicht 120	
Schleimzucker 92		



