

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
Fructosegehalt
von Lebensmitteln 95
Fructose-Glukose-Sirup
98
Fructoseintoleranz
hereditäre 28, 48, 164,
166
Fructoseintoleranztest
164
Fructosemalabsorption
28, 107
Fructosetransporter
164
Fructoseverzehr
Folgen eines zu hohen
99

G

Galaktane 70, 164
Galaktooligosaccharide
164
Galaktose 92, 164
Gastroskopie 56
Gelenkentzündung 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 Auf-
nahme von Fructose
107
Speicherung als Glyko-
gen 108
Glukose-Atemtest 164
Glukose-Fructose-Index
72, 165

Glukose-Fructose-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 Nahrungsergän-
zungsmittel 97
Inulingehalt
von Lebensmitteln
97
Isoglukose 98, 167

K

Karenzphase 67–70
Kohlenhydrate
91, 93, 167
Aufbau 92
Aufspaltung 102
einfache 102
mehrkettige 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
Magnetresonanztomo-
grafie (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 Verdauungsbeschwerden 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 Dünndarmföhlbesiedlung, bakterielle 30

Sirup 98
 Fruktose-Glukose-Sirup 98
 Glukose-Fruktose-Sirup 98
 Softdrinks
 Verträglichkeit 157
 Sorbit 28, 119, 169
 in industriell hergestellten Lebensmitteln 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-Antikörper 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
 Fruktosemenge 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

174 Stichwortverzeichnis

Maltose 92
Malzzucker 92
Mehrfachzucker 91
Milchzucker 92
Saccharose 92
Schleimzucker 92

Traubenzucker 92
Zweifachzucker
91, 92
Zuckeralkohol 170
Sorbit 120
Übersicht 120

Zuckeraustauschstoff
144, 170
Zuckerersatzstoff
169
Zweifachzucker 91–92,
167



