

Auf einen Blick

Über den Autor	7
Einleitung	17
Teil I: Vom ersten Verdacht bis zur Diagnose	23
Kapitel 1: Fruktoseintoleranz – und nun?.....	25
Kapitel 2: Wenn Sie vermuten, unter einer Fruktoseintoleranz zu leiden.....	33
Kapitel 3: Die üblichen Verdächtigen ausschließen: Weitere Untersuchungen	49
Teil II: Was tun bei einer Fruktoseintoleranz? ...	63
Kapitel 4: Die Ernährung bei Fruktoseintoleranz	65
Kapitel 5: Was bei Fruktoseintoleranz hilft – und was nicht	77
Teil III: Interessantes Hintergrundwissen	87
Kapitel 6: Natürlich süß – was Fruktose ist und wo sie vorkommt	89
Kapitel 7: Was (normalerweise) mit der Fruktose im Körper passiert	101
Kapitel 8: Fruktose: Ein Problem für die Gesundheit?	111
Kapitel 9: Sorbit, die fiese Freundin der Fruktose.....	119
Teil IV: Der Top-Ten-Teil.....	131
Kapitel 10: Die zehn häufigsten Fragen, die von Patienten mit Fruktoseintoleranz gestellt werden.....	133
Kapitel 11: Die zehn wichtigsten Erkrankungen, die man von einer Fruktoseintoleranz abgrenzen muss.....	145
Kapitel 12: Zehn Tabellen für den schnellen Überblick	153
Anhang	161
Glossar	163
Stichwortverzeichnis.....	171



Inhaltsverzeichnis

Über den Autor	7
Einleitung	17
Über dieses Buch.....	17
Konventionen in diesem Buch.....	18
Was Sie nicht lesen müssen.....	18
Törichte Annahmen über den Leser.....	19
Wie dieses Buch aufgebaut ist.....	19
Teil I: Vom ersten Verdacht bis zur Diagnose.....	20
Teil II: Was tun bei einer Fruktoseintoleranz?	20
Teil III: Interessantes Hintergrundwissen	20
Teil IV: Der Top-Ten-Teil	21
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden.....	21
Wie es weitergeht	21
TEIL I VOM ERSTEN VERDACHT BIS ZUR DIAGNOSE	23
Kapitel 1 Fruktoseintoleranz – und nun?	25
Typische Beschwerden	25
Auslöser für Ihre Beschwerden	26
Persönliche Toleranzgrenze austesten.....	27
In Kürze: Wie es zu den Beschwerden kommt	27
Sorbit spielt auch eine Rolle	28
Wie Sie herausfinden, ob es eine Fruktoseintoleranz ist.....	29
Ähnliche Symptome, andere Ursache: Andere Krankheiten ausschließen.....	29
Was Sie bei einer Fruktoseintoleranz tun können	30
Kapitel 2 Wenn Sie vermuten, unter einer Fruktoseintoleranz zu leiden.....	33
Ihrem Verdacht nachgehen	33
Ein Ernährungstagebuch führen	34
Einen Selbsttest durchführen	35

Einen Arzt aufsuchen.....	35
Nicht nur heiße Luft: Der Wasserstoffatemtest	38
Wie sich auf den Test vorbereiten.....	39
Wie der Test funktioniert	39
Mögliche Ergebnisse des Fruktose-Atemtests im Überblick	45
Wie viel Gramm dürfen es denn sein?	46
Wozu zum Arzt, wenn es doch auch zu Hause geht – Wasserstoff-Heimtests	47
Wann der Atemtest verschoben werden sollte	48
Kapitel 3 Die üblichen Verdächtigen ausschließen: Weitere Untersuchungen	49
Stuhl und Blut sind immer gut.....	50
Blut: Sinnvolle Untersuchungen.....	50
Stuhl: Was Ihr Arzt darin sieht	52
Die Ärztin macht sich ein Bild – mittendrin statt nur dabei! ...	55
Bildgebende Verfahren	55
Aus dem Verdauungstrakt live berichten.....	56
Nicht alles ist sinnvoll	57
Im Blut nicht sinnvoll nachzuweisen.....	58
Sinnlose Untersuchungen beim Stuhltest	59
Unsinn: Der Speicheltest zum Nachweis einer Fruktoseintoleranz.....	60
TEIL II WAS TUN BEI EINER FRUKTOSEINTOLERANZ?	63
Kapitel 4 Die Ernährung bei Fruktoseintoleranz	65
Die Ernährungsumstellung ist keine Raketenwissenschaft....	66
Aller Anfang ist schwer: Die KARENZphase	66
Weniger (Fruktose) ist mehr (Wohlbefinden)!	67
Warum die KARENZzeit wichtig ist.....	67
Welche Lebensmittel in der KARENZzeit erlaubt sind	67
Toleranz muss sein: Die TESTphase.....	70
Die Toleranzgrenze bestimmen.....	71
Eins, zwei, drei, Test: Fruktosehaltige Lebensmittel ausprobieren	71
Wenn der eine dem anderen hilft: Der Glukose-Fruktose-Index.....	72
Freunde fürs Leben: Die Dauertherapie	73

Kapitel 5		
Was bei Fruktoseintoleranz hilft – und was nicht .	77	
Fruktosereduzierte Ernährung	77	
Keine Angst vor Vitaminmangel	78	
Mikronährstoffe bei Fruktoseintoleranz: Ja, nein, vielleicht? ..	78	
Was an dieser Theorie dran ist.....	79	
Die harten Fakten.....	79	
Taschenspielertrick: Xylose-Isomerase – ein Enzym zum Einnehmen	80	
Darmsanierung	81	
Sanierung in zwei Schritten	82	
Nicht sinnvoll: Der Darmfloratest	82	
Verändert Fruktose die bakterielle Zusammensetzung im Darm?.....	84	
Probiotika	85	
Hilfreich bei verschiedenen Verdauungsbeschwerden.....	85	
Bisher noch Zukunftsmusik: Probiotika zur Behandlung einer Fruktoseintoleranz	85	
TEIL III		
INTERESSANTES HINTERGRUNDWISSEN	87	
Kapitel 6		
Natürlich süß – was Fruktose ist und wo sie vorkommt	89	
Fruktose chemisch betrachtet.....	90	
Einfachzucker: Einfach süß	91	
Zwei- und Mehrfachzucker: Aufspaltung nötig	91	
Wozu Sie überhaupt Kohlenhydrate benötigen	93	
Zwei ganz besondere Eigenschaften von Fruktose.....	94	
Wo Fruktose vorkommt	95	
In der Natur.....	95	
Als Sirup in industriell hergestellten Lebensmitteln	97	
Fruktose und die Folgen	99	
Kapitel 7		
Was (normalerweise) mit der Fruktose im Körper passiert	101	
Alles auf Zucker	101	
Der Speichel macht den Anfang	102	

Der Magen hat nicht so viel beizutragen	103
Die Bauchspeicheldrüse und ihr hilfreicher Verdauungssaft...	103
Im Dünndarm: Aufnahme in das Blut durch spezielle »Transporter«.....	104
Ende GLUT, alles gut	105
Wie Fruktose in das Blut gelangt.....	106
Was bei einer Fruktoseintoleranz passiert.....	106
In der Leber: Aus Fruktose wird Glukose und Glykogen	108
In den Zellen: Wie aus Fruktose Energie wird	110
Kapitel 8	
Fruktose: Ein Problem für die Gesundheit?	111
Was zu viel Fruchtzucker alles anrichten kann	111
Übergewicht: Fruchtzucker macht fett.....	112
Erst Insulinresistenz, dann Diabetes.....	114
Gicht: Harnsäure mag Fruktose nicht.....	115
Fettstoffwechselstörung und Fettleber	116
Druck auf der Leitung: Hoher Blutdruck	116
Geringere Fruchtbarkeit und Lebenserwartung (sicher zumindest bei Mäusen).....	117
Krebs: Fruktose als Futter für Krebszellen.....	117
Kapitel 9	
Sorbit, die fiese Freundin der Fruktose	119
Der Zuckeralkohol Sorbit	120
Warum die Lebensmittelindustrie Sorbit liebt	121
Sorbit blockiert die Fruktoseaufnahme	122
Sorbitintoleranz	123
Relativ oder echt? Das ist hier die Frage.....	123
Sorbitintoleranz – allein oder in Kombination mit Fruktose	124
Wie die Diagnose einer Sorbitintoleranz erfolgt	124
Wie viel Sorbit in Ordnung ist	125
Kleine Mengen sind harmlos – normalerweise	125
Wie viel zu viel ist	126
Lebensmittel mit und ohne Sorbit	126
Sorbitfreie Nahrungsmittel.....	126
Sorbitreiche Lebensmittel.....	127

TEIL IV DER TOP-TEN-TEIL 131

Kapitel 10 Die zehn häufigsten Fragen, die von Patienten mit Fructoseintoleranz gestellt werden 133

Führt zu viel Fruchtzucker in der Ernährung zu einer Fructoseintoleranz?.....	133
Kann Stress eine Fructoseintoleranz auslösen?	134
Was haben Fruktane mit einer Fructoseintoleranz zu tun? ...	136
Macht eine Low-FODMAP-Ernährung Sinn bei Fructoseintoleranz?.....	137
Müssen Sie jetzt komplett auf Fructose verzichten?	138
Wo bekommen Sie fructosefreie Produkte? Und weitere Informationen oder Rezepte?	138
Bezahlen die Krankenkassen eine Ernährungsberatung?	139
Was können Sie noch essen, wenn Sie Vegetarier oder Veganer sind?.....	140
Können Präbiotika helfen?.....	141
Wie können Sie bei Fructoseintoleranz süßen?	141

Kapitel 11 Die zehn wichtigsten Erkrankungen, die man von einer Fructoseintoleranz abgrenzen muss 145

Ungebetener Besuch – die bakterielle Dünndarmfehlbesiedlung	145
Ziemlich schleimig – chronisch-entzündliche Darmerkrankungen (CED)	146
Schlappe Bauchspeicheldrüse – die exokrine Pankreasinsuffizienz	147
Das Chamäleon – die Zöliakie	147
Histaminintoleranz	148
Laktoseintoleranz	148
Der unerwünschte Mitbewohner – Giardia lamblia	149
Nahrungsmittelallergien.....	150
Reizdarm.....	151
Salicylatintoleranz	151

Kapitel 12 Zehn Tabellen für den schnellen Überblick 153

Obst	154
Gemüse.....	155
Brot, Getreide und Mehle.....	155

16 Inhaltsverzeichnis

Milchprodukte	156
Säfte/Softdrinks	157
Heiße Getränke	157
Alkoholische Getränke	158
Fast Food	158
Soßen, Gewürze und Sonstiges	159
Süßigkeiten und Snacks	160
Anhang	161
Glossar	163
Stichwortverzeichnis	171