

Inhalt

Vorwort 5

Selbsttest: Leide ich an einer Nahrungsmittelunverträglichkeit? 10

Einleitung 14

Was sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten? 16

Sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten Krankheiten? 21

Sind Nahrungsmittelunverträglichkeiten Modeerscheinungen? 22

Fehldiagnosen im Zusammenhang mit Nahrungsmittelunverträglichkeiten 24

Das Verdauungssystem 27

Laktoseintoleranz – wenn Sie Milch und Milchprodukte nicht vertragen 30

Ein Beispiel aus der Praxis 32

Laktose – die Wurzel des Übels 34

Wo hat die Laktoseintoleranz ihren Ursprung? 35

Was passiert bei einer Laktoseintoleranz im Körper und welche Beschwerden treten auf? 40

Wie kann man eine Laktoseintoleranz feststellen? 43

Wie kann man eine Laktoseintoleranz behandeln? 49

Hilfe im Internet 60





Fruktosemalabsorption – wenn Sie Obst und Honig nicht vertragen

Ein Beispiel aus der Praxis

Fruktose – ein Zucker,
der nicht nur aus Früchten kommt

Wo hat die Fruktosemalabsorption ihren
Ursprung?

Was passiert bei der Fruktosemalabsorption
im Körper und welche Beschwerden
treten auf?

Wie kann man eine Fruktosemalabsorption
feststellen?

Wie kann man eine Fruktosemalabsorption
behandeln?

Hilfe im Internet

62

64

66

68

69

72

73

87



Histaminintoleranz – wenn Sie Rotwein und Schokolade nicht vertragen

Ein Beispiel aus der Praxis

Histamin – für den Körper wichtig, aber
manchmal auch gefährlich

Wo hat die Histaminintoleranz ihren
Ursprung?

Was passiert bei der Histaminintoleranz
im Körper und welche Beschwerden
treten auf?

Wie kann man eine Histaminintoleranz
feststellen?

Wie kann man eine Histaminintoleranz
behandeln?

Hilfe im Internet

88

90

92

94

95

105

110

125



**Zöliakie –
wenn Sie Getreideprodukte
nicht vertragen** 126

Ein Beispiel aus der Praxis 128

Gluten – Getreideeiweiß, das nicht nur in
Weizen vorkommt 131

Wo hat die Zöliakie ihren Ursprung? 133

Was passiert bei der Zöliakie im Körper und
welche Beschwerden treten auf? 135

Wie kann man eine Zöliakie feststellen? 141

Wie kann man eine Zöliakie behandeln? 145

Hilfe im Internet 156

**Glutensensitivität –
wenn Sie Getreideprodukte
nicht vertragen** 158

Ein Beispiel aus der Praxis 160

Wo hat die Glutensensitivität ihren
Ursprung? 162

Was passiert bei der Glutensensitivität
im Körper und welche Beschwerden
treten auf? 164

Wie kann man eine Glutensensitivität
feststellen? 165

Wie kann man eine Glutensensitivität
behandeln? 167

Hilfe im Internet 169

Abbildungs- und Quellennachweis 171

Stichwortverzeichnis 174

Impressum 181

Lebensmittel-Ampeln 183

