



**Fruktose-reduziert Essen
Tabellen, Tipps und Tricks**

Dr. med. Verena Meier

INHALTSVERZEICHNIS

A	Legende zum folgenden Text	7
B	Einleitung.....	8
C	Bevor Sie weiterlesen.....	11
D	Die Fruktose-Unverträglichkeit	12
E	Zucker ist nicht Zucker	14
1	Zucker biochemisch gesehen.....	15
2	Leicht verdaubare Zucker.....	16
2.1	Glukose (Traubenzucker, Dextrose).....	16
2.2	Maltodextrine (Stärkezucker)	17
2.3	Stärken.....	17
3	Zucker mit begrenzter Verdauung.....	18
3.1	Fruktose (Fruchtzucker)	18
3.2	Glukosesirup, Glukose-Fruktose-Sirup, Fruktose-Glukose-Sirup	19
3.3	Agavendicksaft	20
3.4	Ahornsirup	20
3.5	Invertzucker.....	20
3.6	Sucrose (Saccharose) = Haushaltszucker.....	21
3.7	Honig.....	22
3.8	Laktose	23
3.9	Modifizierte Stärke	24
3.10	Resistente (retrogradierte) Stärke	24
4	Unverdaubare Zucker / Fasern.....	25
4.1	Oligofruktose, Frukto-Oligosaccharide (FOS)	25
4.2	Stachyose, Raffinose, Verbascose	25
4.3	Polyfruktose, Inulin, lösliche Pflanzenfasern.....	26
4.4	Hemizellulose	26
4.5	Lignine (Holz)	26
4.6	Zellulose	27

F	Ballaststoffe bieten Diskussionsstoff	28
1	Die Kehrseite der Fasern	28
2	Lösliche Fasern	29
3	Unlösliche Fasern	29
4	Prebiotika	30
5	Schlussfolgerung	31
G	Zuckerersatzstoffe	32
1	Natürliche Zuckerersatz-Stoffe	32
1.1	Zuckeralkohole	33
1.2	Stevia	36
1.3	Künstliche Zuckerersatzstoffe	37
H	Tabellen zum Fruktose-Gehalt in Nahrungsmitteln	38
1	Früchte	41
1.1	Die Verzehrmenge entscheidet mit	41
1.2	Verwendung von Fruktose-reichen Früchten	43
2	Gemüse	47
3	Getreide	53
4	Hülsenfrüchte	55
5	Nüsse	56
6	Pflanzenfasern	57
7	Pilze	57
8	Obst & Gemüse - Säfte	58
9	Süss-Speisen	59
10	Süssungsmittel	60
11	Getränke	61
12	Diverse Nahrungsmittel	62
13	Überall hat's Zucker drin	63
14	Laktose	64

I	Ernährungsumstellung konkret	66
1	Ernährungsumstellung nach der Diagnose	66
1.1	Die ersten Wochen nach der Diagnose.....	68
2	Langfristige Ernährung bei einer milden Fruktose-Unverträglichkeit..	70
3	Langfristige Ernährung bei einer schweren Fruktose-Unverträglichkeit..	72
4	Neues ausprobieren.....	73
4.1	Tipps zum Ausprobieren	74
5	Ein paar allgemeine Gedanken zur Fruktose-reduzierten Ernährung ..	75
5.1	Der Anfang ist manchmal schwer	75
5.2	Fruktose und Laktose	76
5.3	Fruktose und Darminfekte	77
5.4	Fruktose und Antibiotika-Kuren	77
6	Enzyme für den Abbau von Fruktose.....	78
J	Gesunde Ernährung trotz Unverträglichkeiten	79
1	Das eigene Mass finden	79
2	Ohne Gemüse läuft nichts.....	80
3	Proteine, Kohlehydrate und Gemüse.....	82
4	Mikronährstoffe.....	85
5	Essen, was schmeckt: ein Thema nicht nur für Kinder	85
6	Abwechslung ist gesund und macht Spass	89
7	Gefahr: Fehl-oder Mangel-Ernährung.....	90
K	Probleme nach der Umstellung	91
1	Plötzliche Krise.....	91
2	Zuckersucht (Zucker-Craving).....	91
3	Zucker & Rückenschmerzen /Schwindel	93
4	Verstopfung.....	93
5	Ernährung nach Fruktose-"Absturz"	94
6	Wenn die Ernährungsumstellung nicht zur Besserung führt	95

L	Konfitüre mit Traubenzucker	96
M	Zucker in stärkehaltigen Nahrungsmitteln	97
N	Tipps zum Backen mit Traubenzucker	100
O	Getränke mit wenig Fruktose	104
P	Auch das ist möglich!	105
	1 Gäste einladen trotz Einschränkungen	107
	2 Sich einladen lassen	108
	3 Essen im Restaurant.....	109
	4 Ein Fest	110
Q	Fruktose und die Leber	112
	1 Diese Seiten betreffen die anderen.....	112
	2 Zucker und der Appetit.....	114
R	Adressen	116
	1 Traubenzucker	116
	2 Anbieter von Fruktose-armen Nahrungsmitteln	117
	2.1 Feinbäckerei Moser	117
	2.2 Manufaktur	118
	2.3 Weitere Anbieter	118
S	Weitere Broschüren zum Thema	120
T	Dank	121