

VERTRÄGLICHE LEBENSMITTEL WÄHREND DER FRUKTOSE-KARENZ

Wir verzichten in dieser Tabelle absichtlich auf die Angabe von Fruktosegehalten, Sorbit und Glukosegehalten. Die Werte sind sehr gering und all diese Nahrungsmittel sind für die Karenzphase geeignet. Es ist ausreichend, wenn du dich später in der Testphase mit solchen Werten auseinandersetzt.

Blau markierte Lebensmittel sind bei zusätzlicher Laktoseintoleranz möglicherweise **nicht** verträglich. Die genauen Laktosegehalte entnimm bitte den Verpackungen. Bitte sprich Deine Karenzzeit mit deinem Arzt oder Diätologen ab!



Alfalfa Sprossen

Amaranth

Apfelessig

Austern

Avocado

Basilikum, frisch

Beinschinken

Brie Käse

Brunnenkresse

Buchweizen

Butter

Buttermilch

Camembert Käse

Cheddar Käse

Chester Käse

Chia Samen

Cranberries

Dinkel, Korn und Mehl

Edamer Käse

Eier

Emmentaler Käse

Feldsalat

Fenchel

Feta Käse

Grana Padano Käse

Gurke

Hefe

Hefeextrakt

Hirse

Hühnerfleisch

Hüttenkäse

Ingwer

Milch (alle Milcharten)

Kartoffel

Kürbiskerne, getrocknet

Kurkuma, gemahlen

Leber vom Rind

Leinsamen

Magermilchpulver

Mangold

Mohn, Samen

Molke und Molkenpulver

Mozzarella Käse

Natur Joghurt

Nudeln

Oregano

Parmesan Käse

Petersilie

Pfeffer

Quinoa

Reis, poliert, weiß

Rhabarber

Rindfleisch

Roggenmehl

Rohschinken

Roquefor Käse

Sahne (ohne Zusatzstoffe)

Salat

Fisch allgemein

Sauerrahm

Schweinefleisch

Sojamilch, ungesüßt

Sonnenblume, Samen

Spinat

Teff, Teffmehl

Topfen / Quark

Truthahn, Fleisch

Verjus

Weizen, Weizenmehle

Whisky, Vodka, Gin*

Zimt

Zucchini*

** Diese Produkte eher erst am Ende der Karenzzeit probieren!

Weitere Infos auf der nächsten Seite!

GENERELL VERTRÄGLICH IN DER KARENZPHASE SIND:

- Fisch und Fleisch
- Öle und Fette
- Eier
- Nudeln
- Leitungswasser
- Kräutertees
- grüne Salate
- Apfelessig
- Salz und Pfeffer
- frische Kräuter (Basilikum, Oregano, Rosmarin, ...)
- Wasser, Tee, Kaffee

VORSICHT IST GEBOTEN BEI

- versteckten Zuckern z.B. in Brot, Teigwaren oder Gewürzmischungen
- blähenden Lebensmitteln wie Hülsenfrüchten und Kohl
- Getränken mit Kohlensäure
- Softdrinks und Mineralwasser mit Geschmack (meist mit Fruktose gesüßt!)
- allen Milch-Mixgetränken oder Joghurts und Joghurtdrinks mit "Geschmack"
- Light-Getränke
- Nicht geeignet sind: Sirupe, Honig, Zucker, Zuckeralkohole (Sorbit, Xylit, Mannit, ...)
- Kaugummis, Bon-Bons und generell Süßigkeiten
- Alkohol

SÜSSEN IN DER KARENZPHASE

- Traubenzucker (=Glucose) - nicht zu viel!
- Stevia (Zutatenliste beachten! Flüssiges Stevia beinhaltet oft Sorbit oder Fructose, Stevia-Tabs oft Laktose)
- Reissirup
- Getreidezucker (besteht aus Glucose)- nicht zu viel!

WIE GEHT ES WEITER?

Sobald du die Karenzzeit beendest (normalerweise nach 2-3 Wochen), musst du langsam beginnen herauszufinden, was du verträgst. Beginne langsam mit der Gabe von fruchtzuckerhaltigen Lebensmitteln und achte immer auf deine individuelle Belastbarkeit! **Wir empfehlen dringend den Besuch einer spezialisierten Ernährungsberatung!**

Tipp zum Schluß: Auf nüchternen Magen verträgt man fruchtzuckerhaltige Speisen und Getränke schlechter als auf vollen Magen!

MEHR INFOS FINDEST DU AUF www.nahrungsmittel-intoleranz.com

Wir haben auch eine Datenbank, wo du verträgliche und nicht verträgliche Nahrungsmittel filtern kannst: WWW.NMIDB.DE

BUCHTIPP:
Fruktoseintoleranz - Erste Hilfe nach der Diagnose:
So meistern Sie die Karenzphase!
Ein Ratgeber mit über 40 gut verträglichen Rezepten!

Erschienen im Berenkamp-Verlag; €16,10 (D)
Aktuell: 4. Auflage!



Das nmi-Portal und die darauf angebotenen Dokumente sind kein Ersatz für den Besuch bei einem Ernährungsberater, Diätologen oder Arzt. Die hier gefundenen Informationen dürfen nicht als Ersatz für eine professionelle Beratung oder Behandlung durch einen Arzt oder anerkannten Ernährungsberater angesehen werden. Der Inhalt des Portals oder dieses Dokumentes darf nicht als Grundlage für die Erstellung von (Selbst) Diagnosen verwendet werden. Alle Angaben ohne Gewähr!