

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
----------------------	----------

Grundwissen	5
--------------------------	----------

Nahrungsmittel-Allergie	7
Unterschied Allergie und Intoleranz	8
Unterschied Malabsorption und Intoleranz	10
Das Reizdarmsyndrom und FODMAP	11
Darmflora & Dünndarmfehlbesiedelung	12
Leaky Gut Syndrom	13

Verdauung & Kohlenhydrate	16
--	-----------

Das Verdauungssystem	16
Zucker und Zuckeralkohole	18
Aufnahme von Zuckern	23

Diagnose einer Intoleranz / Allergie	26
---	-----------

H ₂ -Atemtest: Der Goldstandard	26
Andere Heil- und Testverfahren	30

Laktoseintoleranz	32
--------------------------------	-----------

Ist Laktoseintoleranz eine Krankheit?	33
Laktose in Lebensmitteln	34
Laktose in unserer Nahrung	35
Das fehlende Enzym einnehmen	37

Histaminintoleranz	40
---------------------------------	-----------

Symptome der Histaminintoleranz	41
Diagnose der Histaminintoleranz	42
Ganz schön kompliziert!	44
Behandlung der Histaminintoleranz	45
Mastozytose	46

Intestinale Fruktoseintoleranz	49
---	-----------

Fruktose - was ist das überhaupt?	49
Unterschied intestinale & hereditäre Form	50
Wie funktioniert Fruktoseintoleranz?	50
Ernährung bei Fruktoseintoleranz	52

Die Karenzzeit oder Karenzphase	55
--	-----------

Essen und Fasten	55
------------------------	----

Nach der Diagnose	56
Mangelscheinungen	57
Checkliste vor der Karenzphase	59
Tipps, Tricks & Gerüchte	60
Die Karenzphase beginnt	64
Einmal im Jahr: Fruktose-Fasten	70
Die Testphase	71
Die Dauerernährung	71

Kleine Kochschule	76
--------------------------------	-----------

Grundlagen des Kochens: Speisen garen	77
Zubereitung Grundnahrungsmittel	78
Trauen Sie sich an den Herd!	80

Wichtige Hinweise für die Rezepte	81
--	-----------

Karenzplan	82
-------------------------	-----------

Essverhalten	82
Beispiel für die erste Woche	83

Rezepte

Grundrezepte	85
---------------------------	-----------

Pfannkuchen	86
Kartoffelklöße	87
Chimichurri Soße	87
Soja-Senf-Dressing	88
Kräuterquark	88
Joghurtsoße	89
Mayonnaise	90
Avocado Creme	90
Liptauer	92
Currymischung	92
Gemüsebrühe	93

Getränke	95
-----------------------	-----------

Michaels Kräutertee	96
Römerwasser	96
nmi-Tee	97
Eistee	97
Rhabarbertraum	98

Aromawasser	98	Eiernockerl.....	130
Gin-ohne-Tonic	99	Mangold-Wok-Spätzle.....	131
Cucumber-Basil	99	Steak	131
Glühwein	100	Schweinslungenbraten.....	132
Cubarry Libre.....	101	Polentapizza.....	133
Cranberry-Sprudel.....	101	Lachs & Wurzelrösti.....	134
Cold Brew Coffee	102	Pute & Asia-Spinat.....	134
Cold Brew Vanilla	102	Fischsalat.....	135
Iced Coffee	103	Hühnerfilets mit Kartoffeln.....	135
Frühstück	105	Spargel mit Schinken	136
Kokos-Pfannkuchen	106	Gekochtes Huhn mit Salat.....	137
Süßes Frühstück.....	106	Hühnerfonds.....	137
Müslivariationen	107	Einfacher Rinderbraten	138
Amarant-Joghurt	107	Tiroler Gröstl.....	139
Porridge.....	108	Curry	140
Liptauer Ecken	108	Gurken Maki-Sushi	142
Schinken-Käse-Brot.....	109	Gemüse Huhn „Ofen“	143
Kaffee-Joghurt	109	Wildlachs mit Polenta	144
Österreichisches Frühstück.....	111	Spinat-Lachs-Teller.....	145
Beilagen	113	Couscous-Laibchen	146
Kartoffel Wedges.....	114	Spinat Omelette.....	147
Kürbis Wedges	114	Kartoffel, Ei & Cottage Cheese.....	147
Schneller Gurkensalat.....	115	Rote Mangold-Nudeln	148
Ofenkartoffel.....	116	Pilznudeln.....	148
Rösti	116	Omas Hackbraten	149
Wiener Kartoffelsalat	117	Grillspieße	150
Okra & Zucchini	118	Reisfleisch.....	151
Eingelegte Okra	119	Curry Gulasch.....	151
Eingelegter Kürbis.....	120	Pizza	152
Essiggurken	121	Knödel Tris.....	153
Semmelknödel.....	122	Knödel mit Ei	153
Spätzle / Nockerl.....	124	Oopsie-Burger.....	155
Kartoffelpüree.....	124	Brot & Gebäck.....	157
Grüner Salat.....	125	Sauerteigbrot.....	158
Buchweizen	125	Buchweizen-Mais-Brot.....	159
Hauptspeisen	127	Schnelle Kornecken	160
Fried Rice.....	128	Kartoffelbrot.....	161
		Pizzateig.....	162

Oopsies	163
Pfannentortillas	164
Naan.....	165
Snacks & Süßes	167
Gebratene Bananen	168
Nussmix.....	168
Mayokäse-Brötchen	169
Kokosbomben	169
Kartoffelchips.....	171
Waffeln	172
Brownies mit Schuss.....	173
Cranberry Muffins	174
Chiapudding Süß-Sauer	175
Nuss-Nougat-Creme.....	176
Chiapudding mit Mus	177
Buchweizenrolle	178
Jausenbox.....	179
Quittenmus.....	180
Fruchtjoghurt	181
Quittenaufstrich	181
Frozen Joghurt „lime“	182
Frozen Joghurt „red“	182
Rosmarin-Eis	184
Cranberry-Konfitüre	185
Fruchtige Biskuitrolle.....	186
Anhang	188
Apps, Links & Bücher	188
Tabelle Histaminintoleranz	
alphabetisch geordnet.....	193
Tabelle Fruktoseintoleranz	
alphabetisch geordnet.....	195
Abbildungsverzeichnis	197
Literaturverzeichnis	197

Last but not least: Ein großes Danke an Genny Masterman für die lang-jährige Zusammenarbeit und Ihre wunderbaren Rezepte, die ich für dieses Buch verwenden durfte.