Liebe Leserin, lieber Leser,

bevor ich beschloss, einen Ratgeber für Menschen mit Fructose-Intoleranz zu verfassen, befand ich mich in der gleichen Situation, in der Sie sich vielleicht gerade befinden. Ich litt unter mysteriösen Gesundheitsbeschwerden, die wie aus dem Nichts aufzutauchen schienen und mir das Leben zur Qual machten. Ich war zunehmend überfordert durch Alltagssituationen und bald kaum noch in der Lage, mein Leben nach meinen Vorstellungen zu gestalten.

Erst nach einer langen Arzt-Odyssee diagnostizierte man bei mir eine Laktose-Intoleranz, später sammelte ich wertvolle Informationen über die Histamin-Intoleranz und das Reizdarmsyndrom, bis ich durch meine Recherchen schließlich zu der Fructose-Intoleranz gelangte. Ich fand heraus, dass bereits kleine Mengen Fruchtzucker erhebliche Probleme verursachen können.

Als Betroffenem fiel mir auf, dass medizinisch korrekte und gleichzeitig im täglichen Leben verwertbare Informationen und Ratschläge schwer zu finden waren. Daher beschloss ich, einen seriösen Ratgeber für Betroffene zu verfassen. Ich wertete die Erkenntnisse der medizinischen Wissenschaft aus, kombinierte sie mit den Praxiserfahrungen vieler Betroffener und verfasste dieses Buch, das nach sorgfältiger Aktualisierung mittlerweile zu einem Standardwerk für Betroffene herangereift ist.

Die Resonanz auf die erste Ausgabe dieses Buches war enorm. Es stellte sich heraus, dass viel mehr Menschen einen ähnlichen Leidensweg hinter sich hatten, als ich es je für möglich gehalten hätte. Die überwältigende Nachfrage nach Informationen zur Fructose-Intoleranz brachte mich auch auf die Idee, ein Kochbuch und einen Einkaufsratgeber zu diesem Thema zu verfassen.

aus: Schleip, Fructose-Intoleranz (ISBN 9783432108636) © 2020 TRIAS Verlag

Seit dem Erscheinen der Erstausgabe haben sich zum Thema Fructose-Intoleranz zahlreiche neue Erkenntnisse ergeben. Interessante Studienergebnisse aus Wissenschaft und Forschung lassen einige Aspekte in einem neuen Licht erscheinen. Welche Rolle spielt das Mikrobiom, also die menschliche Darmflora, bei der Verdauung von Fructose? Wie wirkt sich eine FODMAP-Diät auf das Beschwerdebild aus? Kann man durch gezieltes Zuführen oder Auslassen von Fructose die Verträglichkeit beeinflussen? Wieso hat die neue Zuckerverordnung so schwerwiegenden Auswirkungen auf Betroffene? Und gibt es einen Zusammenhang zwischen Fructose-Intoleranz und dem viel diskutierten Leaky-Gut-Syndrom?

Die zahlreichen Leserzuschriften haben ebenfalls dazu beigetragen, das Beschwerdebild genauer darzustellen und praktische Lösungen für den Alltag zu finden. Seit Jahren beschäftige ich mich damit, diese Erkenntnisse zusammenzutragen und für interessierte Leser aufzubereiten. Das Ergebnis dieser Arbeit halten Sie in den Händen.

Auch wenn sich im Bereich Patientenaufklärung in den letzten Jahren einiges getan hat, ist die Entwicklung noch lange nicht abgeschlossen. Denn solange Mediziner Magen- und Darmspiegelungen durchführen, bevor Nahrungsmittel-Intoleranzen abgeklärt wurden, gibt es noch erheblichen Informationsbedarf auf beiden Seiten. Ich freue mich, meinen Teil dazu beitragen zu dürfen, und wünsche Ihnen viele neue Erkenntnisse bei der Lektüre dieses Buches.

Ihr Thilo Schleip

aus: Schleip, Fructose-Intoleranz (ISBN 9783432108636) © 2020 TRIAS Verlag