Stichwortverzeichnis

A
Abgeschlagenheit 53, 92
Abklärung 43
Abszess 54
Abwehrsystem 76
Aldolase B 18
alkalische Phosphatase 37
Alkohol 61, 72, 90, 121
Allergie 38, 80
Allergologe 54
Anamnese 44
Antibiotika 27, 77, 83
Antriebslosigkeit 35
Arzneimittel 113
Asthma 54
Atemwege 54
Aufstoßen 21
Ausscheidungsprozesses 22
Autoimmunerkrankung 53

B
Backwaren 111
Bakterien 26
Bakterienflora 27, 32
Ballaststoffe 23, 78, 102, 114
Bauchkrämpfe 32, 57
Bauchschmerzen 21, 50, 53
Bauchsymptome 40
Beklemmungsgefühl 31
Bifidobakterien 27, 77
biogene Amine 60, 89
Blähungen 11, 21, 30, 55, 57
Blutdruck, niedriger 60
Blutzuckerspiegel 51, 75
Brot 111

C
Candida-Pilz 29
Cholesterin 77
chronisch entzündliche Darmerkrankung 44, 53
Colitis ulcerosa 44, 53

D
DAO-Hemmer 90
DAO-Mangel 89
Darmentzündung 27
Darmflora 32, 76
Darmgeräusche 31
Darmkrebs 54
Darmspiegelung 54
Depression 11, 21, 34, 56
Desensibilisierung 80
Diabetes 27
Diagnostik 44
Diaminoxidase 37, 60, 89
Diarrhö, osmotische 31
Diätfehler 66, 73
Differenzialdiagnostik 44
Diffusion 25
Dinkel 93
Disaccharide 23
Dünndarm 22
Dünsten 36, 73
Durchfall 11, 21, 30, 31, 37, 53, 55, 57, 58, 60, 78, 92
Dysbiose 29

E
Einfachzucker 24
Einkorn 93
Elastase 26
Eliminationsdiät 61, 90
Emmer 93
Enzym 81
Enzymdefekt 11
Enzymmangel 57
Erbrechen 54
Ernährung 10
Ernährung, bekömmliche 72
Ernährungsfachkraft 85
Ernährungstagebuch 71
Ernährungsumstellung 64, 95
Essgewohnheiten 13
Extrasystole 31

F
Fast Food 37
Fäulnisprozesse 29
Fehlbesiedlung 32
Fehlbesiedlung, bakterielle 28, 37
Fermentationsprozesse 32
Fertiggerichte 91
FI 13
Fieber 54
Fistel 54
FODMAP 91
– Auslassdiät 92
– Testphase 92
Folsäure 35, 52, 64, 73, 81
Folsäuremangel 21
Fruchtbarkeit 37
Fruchtsaft 45, 119
Fruchtzucker 11, 19, 74
Fruchtzucker-Unverträglichkeit 11
Fructose 19, 23, 24, 74
– Verträglichkeit durch Glucose 79
Fructose-1-Phosphat 18
Fructose-1-Phosphat-Aldolase 18
fructosearm 96
Fructosegehalt
– Backwaren 110
– Brot 110
– Brotaufstrich 107
– Fisch 109
– Fleisch 109
– Gemüse 69, 102
– Getränke 119
– kohlenhydrathaltige Lebensmittel 106
– Milchprodukte 105
– Obst 69, 96
Fructose-Glucose-Sirup 75, 108, 111
Fructose-Intoleranz
– hereditäre 11, 17, 52, 65
– intestinale 11, 17
– Symptome 30, 40
– Ursache 10
Fructoselast 108
Fructose-Malabsorption 11
Fructosesirup 108, 110
Fructosespiegel 52
Functional Food 77

G
Galaktose 23, 24
Gasentwicklung 31
Gastroenterologe 44
Gelenkerkrankung 54
Gemüse 36, 102
Gentest 52
Gesundheitsbeschwerden, unklare 12
Gesundheitsstörung 10
Getränke 119

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

Getreideprodukte 92
Gewichtverlust 54
Glucose 19, 23, 24, 79
Glucose-Bonus 25
Glucose-Fructose-Sirup 108, 111
Glucose-Isomerase 81
Glucosesirup 108
GLUT-2 23
GLUT-5 17, 23, 65, 87
glykämischer Index 75

H
Haarausfall 37
Hausarzt 16
Haushaltszucker 19, 23, 24, 74
Hautauschlag 60
Hautausschlag 54
Hauterkrankung 37
Hautkrankheit 38
Heißhunger 35
Herzklopfen 31
Herz-Kreislauf-System 35
Herzstolpern 31
HFCS 75
High Fructose Corn Syrup 75
Histamin-Intoleranz 21, 44, 52, 60, 85, 89, 109
Histaminliberatoren 61, 90
Honig 45, 75, 107, 111
H_2-Atemtest 16, 28, 48
– Ablauf 49

I
iFOBT 55
Ileozökalklappe 32
Immunabwehr 36
Immunglobulin A 38
Immunsystem 37, 38
Infektanfälligkeit 37
Insulinausschüttung 75
Insulinspiegel 35
Inulin 24, 66, 78, 115
Isomalt 88

J
Juckreiz 54

K
Kalzium 85
Karenzphase 64, 66, 96
Kauen 73
Ketchup 113
Kindheitsstadium 18
Kohlendioxid 31, 48
Kokosblütenzucker 75
Koloskopie 55
Konzentrationsschwäche 36
Kräuter 102
Krebs 78

L
Lactase 37, 57
Lactase-Präparate 85
Lactobazillen 27
Lactulose-Test 51
Laktose 23, 57
Laktose-Intoleranz 21, 44, 52, 57, 84, 85
Laktose, versteckte 59
Laktosezusatz 86
Leaky Gut 26
Lebensmittelallergie 44, 52, 54
Lebensmittel, geeignete oder ungeeignete 124
Lebensmittelindustrie 15
Leberverfettung 27
Leibschmerzen 21, 31
Leistungsminderung 54
Leistungstiefs 21
Lektine 28
Lightprodukte 87, 113, 117

M
Magen- und Darmbeschwerden 11, 30
Mahlzeiten 127
Mais 106
Maiszucker 75
Mannit 88
Marinaden 113
Marmelade 107
Mastzellen 61
Mehrfachintoleranzen 84
Methan 31, 48
Migräne 60
Mikrobiom 26, 64, 76
Milchprodukte 105
Milchsäurebakterien 77
Milchzucker 23, 24, 57, 59
Mineralstoffe 65
Monosaccharide 22
Morbus Crohn 44, 53
Müdigkeit 54

N
Nachtschweiß 54
Nährstoffdefizite 73
Nährstoff-Mangelerscheinung 11
Nahrungsmittelunverträglichkeit 12
Nahrungsverwertung 22
Non-Producer-Status 51

O
Obst 96, 98
Obstkonserven 101
Oligofructose 66, 79, 115
Osteoporose 78

P
Palmzucker 75
Pilze 102
Polyp 54
Polysaccharide 23
Präbiotika 66, 78, 115
Probiotika 77
Protonenpumpenhemmer 27
Pseudoallergie 60

R
Reis 106
Reizbarkeit 36
Reizdarmsyndrom 12, 21, 44, 55, 92
Resorption 22
Resorptionsrate 25
Rezepte 127
Rheuma 27
Roemheld-Syndrom 31
Rohrzucker 75
Rübenzucker 74

S
Saccharase 23
Saccharose 74, 108
Saucen 113
Schleimhautschwellung 54
Schmerzen 55, 60
Schnupfen 54
Schutzfunktion 27
Schwindel 58
Schwindelgefühl 31, 57
sekundäre Pflanzenstoffe 65
Serotonin 34, 36
Smoothies 27, 122
Sodbrennen 92

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

Sorbit 26, 86, 117
Sorbit-Unverträglichkeit 88
Sport 73
Spurenelement 36
Stachyose 102
Stärke 24
Stimmungseintrübung 35
Stimmungsschwankungen 21
Süßkraft 118
Süßstoffe 118
Süßwaren 113
Symptome
– Fructose-Intoleranz 40
– hereditäre Fructose-Intoleranz 41
– seelische 40
– unspezifische 41

T
Tagebuch 71
Tee 72, 120
Teigführung, lange 93
Testphase 64, 71
Tight Junctions 28
Toleranzgrenze 54
Transportproteine 23
Transportsystem 11, 23
Traubenzucker 19, 71, 74, 79, 97
Trockenfrüchte 100
Tryptophan 34, 52, 64, 81
Tyramin 89

U
Übelkeit 21, 31, 54, 57, 60, 92
Ultraschalluntersuchung 54
Umstellung, langfristige 64
Unverträglichkeiten 57, 66
Unwohlsein 58

V
vegetarische Ernährung 37
Verbascose 102
Verdauungsbeschwerden 13
Verstimmungen 21
Verstopfung 55
Verträglichkeit 68, 71, 97
Verträglichkeitsgrenze 72
Vielfachzucker 24
Vitamine 65
Vitaminmangel 35
Völlegefühl 11, 21, 31
Vollkornprodukte 37

W
Wachstumsstörung 37
Wasserstoff 30, 48
Wasserstoff-Atemtest 48
Weizen 92
Wundheilungsstörung 37

X
Xylit 26, 88
Xylose-Isomerase 80, 81

Z
Zentralnervensystem 35
Zink 52, 64, 73, 81
Zinkmangel 21, 36
Zucker 73
Zuckerarten 24
Zuckeraustauschstoffe 88, 117
zuckerfrei 87
Zuckermarkt 74
Zuckerquoten 75
Zunge 54
Zutatenliste 108
Zweifachzucker 24

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen. So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen. Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

Kontakt:
kundenservice.thieme.de

Lektorat TRIAS Verlag
Postfach 30 05 04
70445 Stuttgart

Abonnieren Sie unsere Newsletter:
www.trias-verlag.de/newsletter

Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/trias.tut.mir.gut

Besuchen Sie uns auf facebook
www.facebook.com/mama.mag.trias

Folgen Sie uns auf Instagram
www.instagram.com/trias_verlag

Lassen Sie sich inspirieren
www.pinterest.com/triasverlag

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