

DORIS FRITZSCHE

FRUKTOSE UNVERTRÄGLICHKEIT

Beschwerdefrei mit dem 3-Phasen-Programm



Mit über
50
Rezepten

G|U

THEORIE

Unbeschwert genießen 5

WAS IST FRUKTOSE-UNVERTRÄGLICHKEIT? 7

Wie macht sich Fruktose-Unverträglichkeit bemerkbar? 8

Die typischen Symptome 9

Extra: Test: Habe ich Fruktose-Unverträglichkeit? 10

Beschwerden müssen nicht sein! 11

Extra: Erste Hilfe: Das Wichtigste auf einen Blick 12

Was passiert bei Fruktose-Unverträglichkeit im Körper? 14

Fruktose in Lebensmitteln 15

Unverträglichkeitsursachen 18

Die Formen der Fruktose-Unverträglichkeit 20

Die Symptome: Nicht immer leicht zu deuten 23

Kinder sind stark betroffen 25

Extra: Senken Sie die Frucht-zuckerbelastung für Ihr Kind! 26

Mit dem Test zur Diagnose 27

PRAXIS

DIE UNVERTRÄGLICHKEIT ERFOLGREICH BEHANDELN 29

Das 3-Phasen-Programm 30

Stufenweise beschwerdefrei 31

Phase 1: Vorübergehende Fruktosekarenz 32

Phase 2: Die verträgliche Menge finden 35

Phase 3: Stabilisierung der Ernährung 36

Fruktose & Co. auf der Spur 38

Lesen Sie die Zutatenlisten! 38

Extra: Die Lebensmittelpyramide 42

Der Fruktoseanteil natürlicher Lebensmittel 43

Tabelle: Freie Fruktose und Glukose in Obst, Gemüse & Getreide 45



Mit allen Nährstoffen gut versorgt 50

Nahrung für einen gesunden Darm 50

Tabelle: Gute Quellen für Zink 53

Tabelle: Gute Quellen für Folsäure und Vitamin C 54

Extra: Optimale Nährstoffzufuhr – Beispieltagesplan 56

Alltagsprogramm für eine entspannte Verdauung 58

Wohltuende Mahlzeiten 58

Extra: Das 10-Punkte-Programm 60

Verstärkung für Ihre Darmbakterien 62

Auswärts essen – mit diesen Tipps kein Problem! 64

Extra: Entspannung und Bewegung für einen gesunden Darm 66

Liegen weitere Störungen vor? 68

Laktose-Intoleranz 68

Tabelle: Laktosegehalt ausgewählter Lebensmittel 70

Reizdarmsyndrom 72

Histamin-Unverträglichkeit 73

Zöliakie 73

FRUKTOSEARME REZEPTE 75

Tag für Tag gesund genießen 76

Prima Klima für die Bekömmlichkeit 77

Hinweise für die Zusammenstellung der Mahlzeiten 78

Extra: Der fruktosearme und entlastende Start 80



Rezepte für die Karenzphase 82

Frühstück und Snacks 83

Warme Gerichte 89

Kalte Gerichte 96

Herzhaftes Gebäck 98

Desserts und Kuchen 100

Rezepte für die Testphase 104

Frühstück und Snacks 105

Warme Gerichte 106

Kalte Gerichte 113

Herzhaftes Gebäck 116

Desserts und Kuchen 117

SERVICE

Bücher, die weiterhelfen 120

Adressen, die weiterhelfen 121

Sachregister 122

Rezeptregister 126

Impressum 127



DORIS FRITZSCHE

Diplom-Oecotrophologin
und ernährungstherapeutische Beraterin

»Wer von Unverträglichkeiten
betroffen ist, profitiert besonders
vom Genuss möglichst gering
verarbeiteter Lebensmittel.«



UNBESCHWERT GENIESSEN

Sie möchten mehr zum Thema Fruktose-Unverträglichkeit erfahren, weil Ihnen Fruktose (Fruchtzucker) Beschwerden bereitet. Damit sind Sie nicht allein! Etwa jeder dritte Westeuropäer reagiert laut Studien mit mehr oder weniger starken Beschwerden auf Fruktose.

Die Ursache dafür liegt in einer Beeinträchtigung des Fruktose-Transportsystems im Dünndarm, die entweder im Laufe des Lebens erworben wird oder angeboren ist. Die typischen Beschwerden einer Fruktose-Unverträglichkeit äußern sich als Blähungen, Durchfälle oder durch Symptome wie Unwohlsein und Abgeschlagenheit.

Manchmal entsteht eine Fruktose-Unverträglichkeit auch als Folge anderer Intoleranzen oder Darmerkrankungen. Lassen Sie deshalb bitte unbedingt von Ihrem Arzt abklären, ob solche Grunderkrankungen ausgeschlossen werden können. Gegebenenfalls müssen dann diese Krankheiten konsequent behandelt werden und nicht die Fruktose-Unverträglichkeit.

Es ist nur zu verständlich, dass Ihnen die Fruktose-Unverträglichkeit mit all ihren Auswirkungen zu schaffen macht. Doch es gibt gute Möglichkeiten, mit dieser Unverträglichkeit so zurechtzukommen, dass Sie unbeeinträchtigt davon leben können. Dieser Ratgeber möchte Sie Schritt für Schritt zur Beschwerdefreiheit begleiten – mit vielen wichtigen Informationen, hilfreichen Tipps und nicht zuletzt mit leckeren Rezepten für alle Tageszeiten und Gelegenheiten. Ich wünsche Ihnen viel Erfolg auf Ihrem Weg zum unbeschwerten Genuss!

Doris Fritzsche

ERSTE HILFE: DAS WICHTIGSTE AUF EINEN BLICK

Dieses Buch informiert Sie eingehend darüber, was Fruktose-Malabsorption ist und wie Sie damit umgehen können, um beschwerdefrei zu leben.

Hier sehen Sie auf einen Blick, was Sie beachten sollten, damit Sie sich schnell wieder wohlfühlen.

EINE 3-PUNKTE-AUSWAHL BEIM EINKAUFEN, ESSEN UND TRINKEN

Am Anfang einer erfolgreichen Behandlung steht eine Karenzphase. Verzichten Sie zu Beginn für bis zu zwei Wochen auf alle Lebensmittel, die größere Mengen an Fruktose oder an Zuckeraustauschstoffen (Zuckeralkoholen) enthalten – oder eine Kombination aus beidem. In dieser Zeit kann sich Ihr Darm zunächst erholen. Wie Sie sich trotz des Verzichts auf Obst optimal mit allen Nährstoffen versorgen, lesen Sie ab Seite 50. Achten Sie beim Einkaufen in der Karenzphase auf Folgendes:

- Lassen Sie Früchte (auch tiefgefrorene), Fruchtprodukte und Trockenfrüchte weg, ebenso alle Lebensmittel, die Früchte oder Fruchtzubereitungen enthalten, wie Fruchtemüslis oder Fruchtjoghurt.
- Auch Fruchtsäfte, Fruchtsaftgetränke, Fruchtnektare und Schorlen bleiben in dieser Zeit im Regal.

- Vermeiden Sie Fertigprodukte so weit wie möglich. Falls dies nicht möglich ist, lesen Sie die Zutatenliste gründlich durch!

In der Natur ist Fruktose als freie Fruktose oder als ein Bestandteil von Saccharose (Zucker) in sämtlichen Früchten zu finden und damit auch in allen Produkten, die aus Früchten hergestellt wurden. In sehr geringer Menge ist Fruktose auch in Gemüse, Gemüseprodukten und Getreide enthalten. Wegen der geringen Fruktosekonzentrationen in diesen Lebensmitteln können Sie sie jedoch in der richtigen Menge schon während der Karenzphase genießen ► siehe Seite 32. Informationen zu weiteren Lebensmitteln, mit denen Sie eventuell vorsichtig sein sollten, finden Sie auf Seite 33.

WÄHLEN SIE FRUKTOSEARME UND FRUKTOSEFREIE LEBENSMITTEL

Abgesehen von Früchten und Fruchtprodukten sind natürliche Lebensmittel frukto-

sefrei oder sehr fruktosearm. Hier können Sie bedenkenlos zugreifen:

- fruktosearme Gemüse und entsprechende naturbelassene Gemüseprodukte
- Getreide und Getreideprodukte ohne Zusätze
- Fisch, Geflügel, Fleisch, Eier
- Öle, Nüsse, Samen
- Käse, Milch, Milchprodukte ohne Zusätze und Butter

MEIDEN SIE VERSTECKTE FRUKTOSE IN GESÜSSTEN LEBENSMITTELN

Fruktose ist ein Bestandteil von Haushaltszucker, gleichgültig, ob dieser nun aus Zuckerrüben oder aus Zuckerrohr gewonnen wurde. Auch der synthetisch hergestellte Sirup aus Maisstärke, Weizenstärke oder Kartoffelstärke (um nur einige Beispiele zu nennen) enthält Fruktose.

Die Zugabe von Sirup erkennen Sie in der Zutatenliste an den Bezeichnungen Glukose-Fruktose-Sirup, Fruktose-Glukose-Sirup oder Fruchtzucker-Traubenzucker-Sirup. Fruktose steckt auch in Honig und Invertzucker(sirup). Sie wird Lebensmitteln außerdem wegen ihrer lebensmitteltechnologisch erwünschten Eigenschaften zugesetzt. Daher gilt beim Einkaufen Folgendes:

- Meiden Sie in der ersten Behandlungsphase sämtliche mit Zucker, Sirup oder Honig gesüßten Lebensmittel.
- Am sichersten vermeiden Sie Fruktose, indem Sie möglichst Naturprodukte (außer

Früchte) einkaufen und auch Ihre Mahlzeiten aus frischen oder tiefgekühlten Naturprodukten zubereiten. So wissen Sie immer genau, was im Essen drin ist, und stellen sicher, dass Ihre Mahlzeiten Ihnen keine Beschwerden bereiten.

VERZICHTEN SIE AUF LEBENSMITTEL MIT ZUCKERALKOHOLEN

Befinden sich Sorbit (Zuckeralkohole ► siehe Seite 22 und 41) und Fruktose zur gleichen Zeit im Dünndarm, hemmt das die Aufnahmekapazität des Transportsystems und behindert die Fruktoseaufnahme zusätzlich. Während der Karenzphase sollten Sie auf alle Lebensmittel verzichten, denen Sorbit oder andere Zuckeralkohole zugesetzt wurden. Diese Zuckeraustauschstoffe sind besonders in kalorienreduzierten Lebensmitteln und Süßwaren sowie in solchen mit dem Werbeslogan »zuckerfrei« oder »free« zu finden. Zuckeralkohole erkennen Sie in der Zutatenliste an den Endungen »-it« und »-ol« – sie stecken hinter Namen wie Erythrit, Laktit, Maltit, Mannit oder Mannitol, Sorbit oder Sorbitol sowie Xylit. Lesen Sie also immer die Zutatenliste. Zuckeralkohole sind allerdings nicht nur in industriell hergestellten Lebensmitteln zu finden, sondern auch in einigen Früchten, etwa in Kirschen, Pflaumen und Pfirsichen. Da Sie in der Karenzphase ohnehin keine Früchte zu sich nehmen, müssen Sie hierauf aber nicht gesondert achten.



DAS 3-PHASEN-PROGRAMM

Jetzt können Sie loslegen! Sie starten mit einer kurzen Karenzphase von zehn bis maximal vierzehn Tagen. In dieser Zeit schränken Sie die Fruktoseaufnahme deutlich ein, indem Sie auf Früchte, Fruchtsäfte, Fruchtprodukte und Lebensmittel mit zugesetzter Fruktose verzichten. Aber nicht einmal in dieser Phase müssen Sie Fruchtzucker hundertprozentig meiden. Außerdem hilft es dem gestressten Darm, wenn Sie auch stark

blähende Nahrungsmittel vom Speiseplan streichen. Während Sie die Auslöser der Beschwerden meiden, sollen Sie trotzdem gut mit allen Nährstoffen versorgt sein. Die Rezepte für die verschiedenen Mahlzeiten des Tages ab Seite 82 unterstützen Sie bei Ihrer Umstellung auf eine ausgewogene fruktosearme Kost. Sobald Sie sich besser fühlen, können Sie die vorübergehend gemiedenen Lebensmittel behutsam wieder einführen.

Stufenweise beschwerdefrei

In der ersten Phase, dem konsequenten Einschränken von Fruchtzucker, kann sich Ihr Darm erholen. Ein dauerhafter Verzicht auf Fruktose beziehungsweise fruktosehaltige Lebensmittel ist keinesfalls notwendig. Er hätte sogar den Nachteil, dass Sie dadurch möglicherweise immer weniger Fruktose vertragen!

Nach der Fruktose-Reduzierung sollen Sie deshalb die Fruktosezufuhr wieder steigern und so ermitteln, wie viel Fruchtzucker Sie beschwerdefrei zu sich nehmen können. Sobald Sie herausgefunden haben, wie viel Fruktose Sie vertragen, können Sie Ihre Mahlzeiten langfristig darauf abstimmen.

Nach der ersten Erholungsphase mit konsequenter Fruktoseeinschränkung bleiben viele Erwachsene beschwerdefrei, solange sie eine tägliche Menge von 25 Gramm Fruchtzucker nicht überschreiten – so viel steckt beispielsweise in 350 Millilitern Traubensaft. Bei Kindern liegt die Verträglichkeitsgrenze häufig bei 1 Gramm je Kilogramm Körpergewicht. Auf der folgenden Tabelle ▶ siehe Seite 45 sehen Sie im Überblick, wie viel Fruktose in welchen gebräuchlichen Lebensmitteln enthalten ist.

Falls sich Ihre Beschwerden trotz der konsequenten Einschränkung des Fruchtzuckers nicht merklich bessern, sollten Sie als Auslöser der Probleme auch andere Unverträglichkeiten in Betracht ziehen ▶ siehe Seite 68.

Variable Verträglichkeitsgrenzen

Wie gut Sie fruktosehaltige Speisen vertragen, hängt davon ab,

- wie hoch die Kapazität des GLUT-5-Transporters ist.
- wie hoch der Fruktosegehalt Ihrer Mahlzeiten ist.
- wie hoch gleichzeitig der Glukosegehalt Ihrer Mahlzeiten ist, welches Fruktose-Glukose-Verhältnis sie also aufweisen.
- wie gut es Ihnen gelingt, zusätzlich den GLUT-5-hemmenden Zuckeralkohol Sorbit zu vermeiden.
- ob Sie zu Lebensmitteln mit ungünstigem Fruktose-Glukose-Verhältnis zusätzlich Glukose ergänzen, um den Fruktosetransport zu fördern.
- wie Sie fruktosehaltige Lebensmittel mit eiweiß- und fetthaltigen Lebensmitteln zum Beispiel mit Milchprodukten kombinieren und dadurch die Verträglichkeit des Fruchtzuckers steigern können.

WICHTIG

LASSEN SIE SICH ZEIT

Steigern Sie die Fruktosemenge langsam und in kleinen Schritten, auch wenn es Ihnen schnell besser geht. Sonst überfordern Sie möglicherweise Ihren Darm und setzen Ihren Behandlungserfolg aufs Spiel.

Schwieriger einzuschätzen sind zugesetzte Fruktose, fruktosehaltige Zutaten und Zuckeraustauschstoffe in industriell verarbeiteten Lebensmitteln. Deshalb ist es besonders am Anfang hilfreich, auf diese Nahrungsmittel zu verzichten und lieber frische, natürliche Lebensmittel zu genießen, um nicht von Beschwerden überrascht zu werden. Außer in Früchten, in Fruchtsäften und in Fruchtprodukten steckt Fruktose in kleinerer Menge auch in weiteren natürlichen Lebensmitteln:

- Gemüse und Gemüseprodukten
- Getreide und Kartoffeln

Die Tabelle zum Fruktosegehalt ► siehe Seite 45 hilft Ihnen, sich Schritt für Schritt an Ihre Verträglichkeitsgrenze heranzutasten. Für viele reicht es aus, die physiologische Grenze von 35 bis 50 Gramm Fruktose nicht zu überschreiten. Lebensmittel, auf die Sie in Phase 1 (Karenzphase) verzichtet haben, bitte unbedingt in Phase 2 (Testphase) auf individuelle Verträglichkeit testen.

FRUKTOSEARME LEBENSMITTEL

Im Vergleich zum Obst steckt in den Lebensmitteln der Gemüsegruppe nur wenig Fruktose. Da Gemüse ein Füllhorn lebenswichtiger Mikronährstoffe sowie Ballaststoffe enthält, sollten Sie reichlich davon essen. Die Fruktosezufuhr durch stärkereiche Beilagen ist minimal. Außerdem wird die enthaltene Stärke im Dünndarm zu Traubenzuckermolekülen (Glukose) abgebaut, die die

Fruktoseaufnahme unterstützen. Falls Sie Getreide(produkte) nicht gut vertragen, kann das nicht mit Fruktose zusammenhängen. In diesem Fall bedarf es einer gründlichen Diagnostik, um den Grund für die Beschwerden nach Getreidegenuss zu finden.

FRUKTOSEREICHE LEBENSMITTEL

Obst und Obstprodukte wie Mus oder Saft enthalten reichlich Fruktose. In Phase 1 (Karenzphase) sollten Sie darauf verzichten. Auch Fruchtgemüse wie rote und gelbe Paprikaschoten und Tomaten liefern Fruktose, allerdings weniger als Obst. Auf sie müssen Sie in der Karenzphase jedoch nicht verzichten: Essen Sie von diesen Sorten einfach nur keine übertrieben großen Portionen und kombinieren Sie sie mit größeren Mengen fruktosearmer Gemüsesorten ► siehe Beispieltagesplan Seite 56 und Rezepte ab Seite 83.

TIPP

ZIEHEN SIE FESTE NÄHRUNG VOR

Fruktosereiche Lebensmittel werden verträglicher, wenn sie länger im Magen verweilen. Das hat unter anderem mit ihrer Konsistenz zu tun: Eine Gemüsepfanne oder ein Eintopf liegen länger im Magen als ein Smoothie, ein Gemüsesaft oder eine pürierte Suppe ► siehe Seite 23.

FREIE FRUKTOSE UND GLUKOSE IN OBST, GEMÜSE & GETREIDE

Die folgenden Angaben beziehen sich auf die Mengen an freier Fruktose und freier Glukose je angegebener Portion. Außerdem ist das Fruktose-Glukose-Verhältnis aufgeführt. Ein günstiges Verhältnis erkennen Sie an einem fröhlichen, ein weniger günstiges an einem traurigen »Smiley«.

	Fruktose in g	Glukose in g	Verhältnis Fruktose zu Glukose
Obst und Obstprodukte			
Frisches Obst (je 100 g)			
Akee (Akipflaume)	1,6	1,6	☺
Ananas	2,6	2,3	☹
Apfel	5,7	2,0	☹
Aprikose	0,9	1,7	☺
Banane	3,6	3,8	☺
Birne	6,8	1,7	☹
Brombeere	3,1	3,0	☹
Carissa	5,8	5,8	☺
Cashewapfel	5,2	5,4	☹
Chayote	1,9	1,6	☹
Cherimoya	4,4	4,4	☺
Clementine	1,7	1,5	☹
Ebereschenebeere (Vogelbeere)	4,8	4,8	☺
Erdbeere	2,3	2,2	☹
Feige	5,5	7,0	☺
Feijoa (Ananas-Guave)	2,8	2,8	☺

	Fruktose in g	Glukose in g	Verhältnis Fruktose zu Glukose
Granatapfel	7,4	9,1	☺
Grapefruit	2,1	2,4	☺
Guave	3,4	2,1	☹
Hagebutte	7,3	7,3	☺
Heidelbeere	3,3	2,5	☹
Himbeere	2,0	1,8	☹
Holunderbeere	3,1	3,2	☺
Honigmelone (Zuckermelone)	1,3	1,6	☺
Jabotikaba	4,8	4,8	☺
Johannisbeere, rot	2,5	2,0	☹
Johannisbeere, schwarz	3,2	2,4	☹
Johannisbeere, weiß	3,0	3,1	☺
Kaki	8,0	7,0	☹
Kaktusbirne (Kaktusfeige)	0,6	6,5	☺
Kirsche, Sauer-	4,3	5,2	☺
Kirsche, Süß-	6,2	6,9	☺

	Fruktose in g	Glukose in g	Verhält- nis Fruk- tose zu Glukose
Kiwi	4,4	4,7	☺
Kumquat	4,6	4,0	☹
Limette	0,8	0,8	☺
Litschi	3,4	5,1	☺
Loganbeere	1,3	1,9	☺
Mamey-Apfel	4,3	4,3	☺
Mandarine	1,3	1,7	☺
Mango	2,7	0,6	☹
Maulbeere	4,3	3,8	☹
Mirabelle	4,3	5,1	☺
Mispel	4,8	4,8	☺
Mispel, japa- nisch	3,2	2,3	☹
Moosbeere	1,8	1,8	☺
Nektarine	1,8	1,8	☺
Netzanone	7,6	7,6	☺
Orange	2,6	2,3	☹
Papaya	3,5	3,6	☺
Passionsfrucht (Maracuja)	2,8	3,6	☺
Pfirsich	1,2	1,0	☹
Pflaume	2,0	3,4	☺
Physalis (Kap- stachelbeere)	4,7	4,7	☺
Preiselbeere	2,9	3,0	☺
Quitte	4,3	2,7	☹
Rambutan	5,3	5,3	☺
Reineclaude	4,0	5,5	☺
Sandornbeere	1,4	1,6	☺
Sapotillapfel	6,1	6,1	☺
Stachelanone	5,4	5,4	☺
Stachelbeere	3,3	3,0	☹
Surinam-Kirsche	3,3	3,3	☺
Tamarillo	3,7	3,7	☺
Wassermelone	3,9	2,0	☹

	Fruktose in g	Glukose in g	Verhält- nis Fruk- tose zu Glukose
Weinbeere	7,6	7,3	☹
Zitrone	1,4	1,4	☺
Zwetschge	2,0	4,3	☺
Fruchtsäfte (je 100 ml)			
Ananassaft	2,6	2,6	☺
Apfelsaft	6,4	2,4	☹
Birnensaft	6,3	1,6	☹
Grapefruitsaft	4,2	4,3	☺
Orangensaft	2,4	2,1	☹
Traubensaft	7,0	6,7	☹
Zitronensaft	0,6	0,6	☺
Trockenfrüchte (je 25 g)			
Apfel, geschält	8,2	2,2	☹
Aprikose	1,3	2,6	☺
Banane	2,8	2,9	☺
Birne	8,1	2,0	☹
Dattel	6,2	6,3	☺
Feige	5,9	6,4	☺
Pfirsich	1,9	1,6	☹
Pflaume	2,3	3,9	☺
Rosine	8,3	8,0	☹
Weinbeere	8,2	7,9	☹
Zwetschge	3,0	6,3	☹
Konfitüre / Marmelade (je 20 g)			
Ananas 1:1	0,2	0,2	☺
Aprikose 1:1	0,1	0,2	☺
Brombeere 1:1	0,3	0,3	☺
Erdbeere 1:1	0,2	0,2	☺
Feige 1:1	0,6	0,7	☺
Heidelbeere 1:1	0,3	0,3	☺
Himbeere 1:1	0,2	0,2	☺
Kiwi 1:1	0,5	0,4	☹
Mango 1:1	0,3	0,1	☹
Mirabelle 1:1	0,4	0,5	☺
Orange 45 % Frucht	0,2	0,2	☺

	Fruktose in g	Glukose in g	Verhält- nis Fruk- tose zu Glukose
Passionsfrucht 1:1	0,3	0,4	☺
Pfirsich 1:1	0,1	0,1	☺
Pflaume 1:1	0,2	0,3	☺
Preiselbeere 1:1	0,3	0,3	☺
Sauerkirsche 1:1	0,4	0,5	☺
Süßkirsche 1:1	0,6	0,7	☺
Gelee (je 20 g)			
Apfel	0,6	0,2	☹
Holunderbeere	0,3	0,3	☺
Johannisbeere, rot	0,2	0,2	☺
Johannisbeere, schwarz	0,3	0,2	☹
Quitte	0,3	0,2	☹
Gemüse			
Frische Blattsalate und Sprossen (je 100 g)			
Alfalfasprossen (Luzerne)	0,2	0,2	☺
Bambussprossen	0,2	0,2	☺
Eisbergsalat	0,4	0,4	☺
Endivien	0,4	0,3	☹
Feldsalat	0,1	0,2	☹
Kopfsalat	0,3	0,2	☹
Löwenzahn	0,3	0,6	☺
Mungbohnen- sprossen	Sp	0,1	☺
Radichio	0,3	0,3	☺
Romanasalat	0,3	0,3	☺
Rucola	0,3	0,5	☺
Schnittsalat	0,6	0,6	☺
Sojasprossen	0,6	0,6	☺
Zuckerhutsalat	0,3	0,3	☺
Frisches Gemüse (je 100 g)			
Artischocke	1,7	0,8	☹
Aubergine	1,1	1,1	☺

	Fruktose in g	Glukose in g	Verhält- nis Fruk- tose zu Glukose
Avocado	Sp	1,4	☺
Batate (Süßkartoffel)	0,7	0,8	☺
Blattspinat	0,1	0,1	☺
Blumenkohl	0,9	1,0	☺
Bohnen, grün	1,3	1,0	☹
Brokkoli	1,1	1,1	☺
Chicorée	0,7	1,4	☺
Chinakohl	0,5	0,7	☹
Erbsen, grün	0,1	0,1	☺
Fenchel	1,1	1,3	☺
Fleischtomate	1,3	1,1	☹
Gemüsepaprika, gelb	2,2	2,7	☺
Gemüsepaprika, grün	1,2	1,5	☺
Gemüsepaprika, rot	3,7	2,3	☹
Grünkohl	1,0	0,8	☹
Kartoffel, geschält	0,2	0,2	☺
Knollensellerie	0,1	0,1	☺
Kohlrabi	1,1	1,3	☺
Kohlrübe (Steckrübe)	0,6	0,3	☹
Kürbis	1,3	1,5	☺
Lauch (Porree)	1,2	1,0	☹
Lauchzwiebel	1,9	3,0	☺
Mangold	0,3	0,2	☹
Möhre (Karotte)	0,8	0,8	☺
Okra	0,9	0,8	☹
Pak Choi	0,5	0,7	☺
Pastinake	0,3	0,3	☺
Perlwiebel	3,6	5,8	☺
Radishes	0,7	1,3	☺
Retich	0,6	1,2	☺



SCHNITTLAUCH-QUARK-CREME

1 Bund Schnittlauch | 1 Frühlingzwiebel |
8 EL Quark (Topfen) | 8 EL Joghurt | je 2 Msp.
Senf und Meerrettich | Salz | Pfeffer | 4 Schei-
ben Brot

Für 2 Personen

- 1 Den Schnittlauch waschen, trocken schüt-
teln, in feine Röllchen schneiden. Die Frühling-
zwiebel putzen, in feine Ringe schneiden.
- 2 Quark und Joghurt cremig verrühren. Senf,
Meerrettich, Schnittlauchröllchen und Frühling-
zwiebelringe unterrühren. Mit Salz und Pfeffer
herzhaft würzen. Die vier Brotscheiben mit der
Schnittlauch-Quarkcreme bestreichen.

SCHAFSKÄSECREME

200 g Schafskäse (Feta) | 50 g Sahnejoghurt |
2 EL fein gehackte Kräuter (z. B. Petersilie, Ker-
bel, Schnittlauch, Basilikum, Minze) | Papri-
kapulver (edelsüß) | Pfeffer | Salz | ½ Bund
Radieschen | 4 Scheiben Brot

Für 2 Personen

- 1 Den Feta mit dem Joghurt in einem tiefen Tel-
ler mit einer Gabel fein zerdrücken, Kräuter un-
terrühren und mit Paprikapulver, Pfeffer und
Salz abschmecken.
- 2 Die Radieschen vom Grün befreien, abbrau-
sen, trocken tupfen und in Scheiben schneiden.
Die Käsecreme gleichmäßig auf den vier Bro-
tscheiben verteilen und mit den Radieschen-
scheiben dekorieren.

CRÊPES MIT KÄSE UND SCHNITTLAUCH

2 Eier | 300 ml Milch | 170 g Mehl Type 550 |
Salz | Muskatnuss | 80 g junger Gouda |
1 Bund Schnittlauch | Butter für die Pfanne |
Pfeffer (frisch gemahlen)

Für 2 Personen

- 1 Die Eier, die Milch und das Mehl zu einem
dünnflüssigen Teig rühren. Durch ein feines Sieb
in eine Schüssel gießen, mit Salz und Muskat
würzen und den Teig 30 Minuten quellen lassen.
- 2 Inzwischen den Käse raspeln, den Schnitt-
lauch waschen, trocken schütteln und in sehr
feine Röllchen schneiden.
- 3 In einer großen beschichteten Pfanne etwas
Butter zerlassen. Einen Schöpfkelle Teig in die

Pfanne geben und durch Schwenken der Pfanne
gleichmäßig darin verteilen. Die Crêpe wenden,
sobald die Oberfläche trocken ist, und anteilig
etwas Käse darauf verteilen.

- 4 Sobald der Käse geschmolzen ist, etwas Pfeffer
und die Schnittlauchröllchen ebenfalls anteil-
lig auf der Crêpe verteilen.
- 5 Die Crêpe aus der Pfanne auf einen Teller
gleiten lassen, aufrollen oder zu einem Päck-
chen falten. Wieder in die Pfanne geben und un-
ter mehrmaligen Wenden noch etwa 1 Minute
weiterbraten.

PIZZA-TOASTS

4 Scheiben (Vollkornschrot-)Brot | Pesto ros-
so | 4 kleine Tomaten | 125 g Büffelmozzarella |
Olivenöl | Aceto balsamico | Salz | Pfeffer
(frisch gemahlen) | Basilikumblättchen

Für 2 Personen

- 1 Den Backofen auf 220° (Umluft 200°) vorhei-
zen. Die Brotscheiben dünn mit Pesto rosso be-
streichen. Die Tomaten und den Büffelmozzarela
in dünne Scheiben schneiden und die Brote
damit belegen.
- 2 Den Belag mit etwas Olivenöl und Balsamico
beträufeln, mit Salz und Pfeffer würzen. Die Bro-
te im Ofen überbacken, bis der Käse geschmol-
zen und goldgelb ist.
- 3 Inzwischen die Basilikumblättchen in feine
Streifen schneiden und die fertigen Toasts damit
bestreuen.



DER GENUSSVOLLE WEG ZU EINEM BESCHWERDEFREIEN LEBEN

Erfahren Sie, wodurch eine Unverträglichkeit gegenüber Fructose entsteht und wie Sie die unerwünschten Beeinträchtigungen mit der richtigen Ernährung ein für alle Mal in den Griff zu bekommen.



IN DIESEM BUCH FINDEN SIE:

- Wichtiges **Hintergrundwissen** zur Fructose-Unverträglichkeit und wie Sie sich mit einfachen Mitteln wieder **dauerhaft wohl fühlen**.
- Ein bewährtes **3-Phasen-Programm**, um den Darm zur Ruhe zu bringen, die individuelle Verträglichkeit zu testen und zu steigern.
- Über 50 **Rezeptklassiker** für den ganzen Tag – bei denen Fructose **garantiert keine Probleme** machen wird.

Aktualisierte Neuauflage

WG 461 Ernährung
ISBN 978-3-8338-5813-0



www.gu.de

G|U