



Fructoseintoleranz – krank durch Obst, Gemüse und Süßigkeiten

**Fruchtzuckerunverträglichkeit – eine oft übersehene Ursache für viele
gesundheitliche Probleme!**

Autorin: Sigi Nesterenko
www.gesundheits-ebooks.de

günstige Bücher für Ihre Gesundheit!

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	Seite 4
Fructose – ein Zucker mit viel zu gutem Ruf?.....	Seite 7
Was ist eine Fructosemalabsorption (FM) und eine hereditäre Fructoseintoleranz (HFI)?..	Seite 8
Fructoseintoleranz – eine Allergie?.....	Seite 16
Symptome bei Fructoseintoleranz.....	Seite 17
Das lange Leben bis zur Diagnose.....	Seite 19
Diagnoseverfahren bei Fructoseintoleranz.....	Seite 26
Nach der Diagnose.....	Seite 30
Erkrankungen, die mit einer Fructoseintoleranz zusammenhängen können.....	Seite 34
Zuckerarten.....	Seite 50
Versteckte Zuckerarten.....	Seite 68
Zucker und Zuckeraustauschstoffe – ungesund auch für Gesunde.....	Seite 69
Ursachen der Fructoseintoleranz.....	Seite 82
Umweltschadstoffe als Ursachen der Fructoseintoleranz.....	Seite 84
Therapiemöglichkeiten bei Fructoseintoleranz.....	Seite 86
Mehr Therapieerfolg mit mehr Individualität.....	Seite 104
Diät bei Fructoseintoleranz.....	Seite 106
Nahrungsmittel bei Fructoseintoleranz.....	Seite 107
Die besonderen Herausforderungen – Feiern und Restaurants.....	Seite 112

Leben mit der Fructoseintoleranz.....	Seite 114
Tipps.....	Seite 115
Fructoseintoleranz in der therapeutischen Praxis und Wissenschaft.....	Seite 119
Weitere Nahrungsmittelintoleranzen.....	Seite 122
Wünsche von Betroffenen.....	Seite 123
Rezepte.....	Seite 128
Frühstück.....	Seite 129
Brotaufstriche.....	Seite 130
Hauptgerichte.....	Seite 131
Zwischenmahlzeiten.....	Seite 136
Nachtisch und anderes Süßes.....	Seite 138
Beilagen.....	Seite 141
Tagebuch.....	Seite 143
Zur Autorin.....	Seite 144
Hinweise für den Leser, Bildnachweise.....	Seite 147



Vorwort

Sie glauben, dass Sie kein Obst und Gemüse vertragen, und auch nach dem Verzehr von süßschmeckenden Mahlzeiten gesundheitliche Beschwerden bekommen?

Sie haben Ihrem Arzt schon mehrfach Ihren Verdacht mitgeteilt, aber sind bisher nur auf taube Ohren gestoßen, weil es eine Unverträglichkeit auf Zucker bzw. Fructose eigentlich nicht geben soll?

Oder Sie haben soeben Ihre Diagnose einer Fructoseintoleranz erhalten und möchten sich nun umfangreich über diese Nahrungsmittelunverträglichkeit informieren, um Ihre Lebensqualität zu verbessern?

Dann lesen Sie dieses wertvolle ebook, das von einer Betroffenen geschrieben wurde, die eine langjährige Odyssee durchlaufen hat, bei der

ihre unerkannte hochgradige Fructoseintoleranz eine große Rolle spielte.

Denn sie weiß, wie es sich anfühlt, wenn man als Hypochonder abgestempelt wird. Und sie kennt diese Verzweiflung, wenn man die Ursache für die immer wiederkehrenden Symptome einfach nicht finden kann.

Dabei waren es besonders die intensiven Magen- und Darmbeschwerden, die sie oft völlig verzweifeln ließen, weil sie ihren Alltag so häufig beeinträchtigten.

Magen- und Darmbeschwerden sind heute weit verbreitet – ein jeder weiß wohl, wie es sich anfühlt, wenn der Verdauungsapparat nicht ganz im Lot ist. Bauchschmerzen, Übelkeit und Blähungen sind nur einige der möglichen Beschwerden.

Meist treten diese Probleme im Zusammenhang mit Ernährung auf, die einem nicht zuträglich ist.

So ist nach dem Verzehr von unverträglichen Nahrungsmitteln dann meist die Verwunderung sehr groß, wenn nach dem Genuss von sehr gesunden Lebensmitteln, wie beispielsweise Obst und Gemüse, immer wieder unangenehme Beschwerden auftreten.

In der Anfangszeit ignoriert man die Probleme häufig und nimmt sie als ‚normale‘ Unpässlichkeiten hin. Doch je länger die Phase der Beschwerden andauert, desto mehr wird einem bewusst, dass diese Symptome doch eigentlich nicht ‚normal‘ sein können. So beginnt dann häufig eine Odyssee zu verschiedenen Ärzten, die am Ende leider allzu oft doch ohne Ergebnis bleibt.

Das Thema Nahrungsmittelunverträglichkeiten ist in vielen Praxen noch nicht angekommen. So werden zum Leidwesen der Betroffenen viel zu

oft Fehldiagnosen gestellt, oder die Behandlung mit dem gutgemeinten Ratschlag beendet: ‚reduzieren Sie Ihren Stress, und lassen Sie sich psychosomatisch behandeln.‘

Dabei kann die Lösung des Problems so einfach sein. Denn viele gesundheitliche Beschwerden sind ernährungsbedingt! Dies gilt sogar für das vermeintlich so gesunde Obst und Gemüse!

Denn obwohl gerade Obst und Gemüse so gesundheitsfördernd sein sollen, kann der Verzehr bei Menschen mit einer Fructoseunverträglichkeit großen Schaden anrichten.

Wenn jemand von einer Fructoseintoleranz betroffen ist und trotzdem fructosehaltige Nahrungsmittel isst, kann die Fructose zu sehr unangenehmen Beschwerden führen, die häufig den Verdauungstrakt, aber auch andere Körperregionen betreffen.

Und es ist immer wieder erstaunlich, wie sich so viele Symptome quasi in Luft auflösen, wenn man bei einer Fructoseintoleranz die unverträgliche Fructose vom Speiseplan eliminiert. Hält man sich hingegen nicht an die empfohlenen Diätvorschriften, so wird man seine Symptome jedoch behalten und sie womöglich im Laufe der Jahre noch intensivieren.

Um die Lebensqualität zu verbessern und sich von seinen fructosebedingten Beschwerden zu befreien, sollte man sich direkt nach der Diagnose unbedingt mit der Fructoseintoleranz auseinandersetzen. Denn schon mit ein paar wichtigen Diätregeln kann man eine völlige Symptomfreiheit erreichen.

Erfahren Sie in diesem ebook alles Wissenswerte über die Fructoseintoleranz. Lesen Sie, wie Sie Ihren Alltag erleichtern können und trotzdem nicht auf süße Mahlzeiten verzichten müssen. Und lernen Sie die Lebensmittel

und Zuckersorten kennen, die Sie meiden sollten oder die Sie problemlos essen können.

Und dies alles quasi ‚aus erster Hand‘, denn die Autorin Sigi Nesterenko ist selbst von einer extrem ausgeprägten Fructoseintoleranz betroffen. Jahrelang wurden ihre Symptome fehldiagnostiziert, obwohl sie schon als Kind große Probleme hatte, fructosehaltige Lebensmittel zu vertragen. Im Laufe des Lebens verschlimmerten sich die Symptome derart, dass sie letztendlich gar keine Fructose mehr vertragen konnte, und dennoch erst nach vielen Jahren ihre Fructoseintoleranz festgestellt wurde. Profitieren Sie nun von diesen wertvollen Erfahrungen und Informationen, die sie in diesem ebook sehr realitätsnah vermittelt. Denn wer kann eine Erkrankung und ihre möglichen Symptomverbesserungen besser vermitteln als jemand, der genau diese durchgemacht hat?

Fotoquellen: www.pixelio.de, www.fotolia.com

Seite 1 – © Robert Kneschke/fotolia

Seite 3 – © Knipseline/pixelio