

Gesund Leben

Weil Gesundheit mit der richtigen Ernährung beginnt

In Zusammenarbeit mit



GENUSS-GUIDE
für Lebensmittel-Unverträglichkeiten

Allgemeine Information



WIEDER ESSEN, WAS WIR LIEBEN

- 8 Allergie oder Unverträglichkeit?
- 10 Die wichtigsten Lebensmittelallergene
- 11 Wie hoch ist mein Risiko?
- 14 Gluten, Laktose, Fruktose, Histamin
- 16 Fehlt mir was? Die Suche nach dem Auslöser
- 18 Hilfe, kann ich jetzt gar nichts mehr essen?
- 20 Verantwortlichkeiten von Produzenten und Lebensmittelhandel
- 22 Die Kennzeichnung

Schwerpunkt Gluten-Unverträglichkeit



DAMIT DER GAUMEN WIEDER LACHEN KANN

- 26 Bitte Glutenfrei
- 28 Wo „versteckt“ sich Gluten?
- 30 Was ist sicher glutenfrei?
- 33 Tipps Zöliakie
- 34 Das glutenfreie Fitness-Menü

Schwerpunkt Laktose-Unverträglichkeit



MILCH ZUM GERNHABEN

- 38 Warum Milch Bauchweh verursacht
- 40 Laktosefreie Milchprodukte
- 42 Wo Milchzucker überall drinnen ist
- 45 Genuss-Tipp: Laktosefreier Kaiserschmarrn
- 46 Übersicht nach Laktosegehalt

Service-Teil



WER HILFT MIR WEITER?

- 48 Kontakte Diätologen/Ernährungsberatung
- 49 Adressen H₂-Atemtest
- 50 Kontakte bei Gluten-Unverträglichkeit
- 52 Buch-Tipps