

## Kurztext

---

Doris Fritzsche

### **Fruktose-Unverträglichkeit Beschwerdefrei mit dem 3-Phasen-Programm**

128 Seiten, mit ca. 55 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

14,99 € (D) / 15,50 € (A) / 21,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-5813-0



Wenn gesunde Ernährung krank macht: Immer mehr Menschen in Deutschland leiden an einer Fruktosemalabsorption, einer Unverträglichkeit gegenüber Fruchtzucker. Fruchtzucker steckt vor allem im „gesunden“ Obst und Gemüse und wird auch als „natürliche Süße“ vielen Fertigprodukten zugesetzt. Bei Betroffenen löst sie unangenehme Beschwerden wie Bauchkrämpfe, Übelkeit oder Durchfall aus. Dieser Ratgeber liefert einen kompakten Überblick zu den Ursachen einer Fruktose-Unverträglichkeit und vermittelt nützliche Tipps zum Umgang mit der Erkrankung. Das bewährte Drei-Phasen-Programm hilft, wieder beschwerdefrei zu werden – ohne auf eine gesunde Ernährung verzichten zu müssen. Welche Nahrungsmittel man bedenkenlos essen kann und welche man lieber meiden sollte, verraten ausführliche Tabellen. Zahlreiche Rezepte für eine Ernährungsumstellung nach den drei Phasen helfen zusätzlich, die individuell verträgliche Fruktosemenge herauszufinden und so wieder ein beschwerdefreies Leben führen zu können.