

MARTINA AMON

111 Rezepte bei Fructose- Unverträglichkeit

Fructosearm essen – Beschwerden lindern



humboldt

Mit dem 3-Phasen-Programm zum ruhigen Bauch

1. Phase, Karenzphase:

In dieser Phase leite ich Sie an, wenig Fructose zu sich zu nehmen. Dadurch können Sie feststellen, ob die Fructose Übeltäter Ihrer Beschwerden ist.

2. Phase, Testphase:

Hat sich die Fructose-Unverträglichkeit bestätigt, steht die zweite Phase an, die Testphase. Jetzt erhalten Sie eine Schritt-für-Schritt-Anleitung, wie Sie die Fructose nach und nach wieder in Ihr Essen integrieren. Sie erkunden genau, welche Mengen und Lebensmittel Sie gut vertragen.

3. Phase, Dauerernährung:

Sie haben bisher Ihre individuelle Verträglichkeit getestet und können sich nun dauerhaft auf einen gesunden Essenplan einstellen. Sie werden erstaunt sein, wie viele Obst- und Gemüsesorten Sie doch essen dürfen, es kommt nur auf die richtige Wahl und Menge an.

MARTINA AMON

111 Rezepte bei Fructose- Unverträglichkeit

Fructosearm essen – Beschwerden lindern





4 VORWORT

7 FRUCTOSE-UNVERTRÄGLICHKEIT: DAS MÜSSEN SIE WISSEN

8 Was ist eine Fructose-Unverträglichkeit?

8 So werden Kohlenhydrate verdaut

9 Die Menge macht's

9 Bin ich betroffen?

10 Der H₂-Atemtest

10 Was tun, wenn sich nichts bessert?

11 Die hereditäre Fructose-Intoleranz

12 Wo steckt Fructose drin?

13 Alternativen zum Süßen

16 Zutatenliste statt Nährwerttabelle

17 In drei Schritten beschwerdefrei

17 Phase 1: die Karenzphase

20 Phase 2: die Testphase

24 Phase 3: die Dauerernährung

26 Fruchtzucker-Unverträglichkeit: die häufigsten Fragen

29	111 LECKERE REZEPTE
30	Rezepte für Phase 1
30	Frühstück
40	Vegetarische Hauptgerichte
56	Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch
70	Desserts und Kuchen
82	Rezepte für Phase 2
82	Frühstück
100	Vegetarische Hauptgerichte
134	Hauptgerichte mit Fleisch und Fisch
152	Desserts und Kuchen
170	ANHANG
170	Wichtige Adressen
171	Rezeptregister



VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

wenn der Darm Beschwerden macht, kann das im Alltag teilweise richtig unangenehm werden. Der Darm rumort, Sie fühlen sich aufgebläht, und auch Bauchschmerzen und Durchfälle können auftreten. Dass Fructose die Ursache sein könnte, wurde lange übersehen: Der Diagnose „Fructose-Malabsorption“, wie sie in Fachkreisen genannt wird, wurde über viele Jahre hinweg keine große Bedeutung zugemessen, dabei leidet aktuell etwa jeder dritte Bundesbürger nach dem Verzehr von Fructose unter Beschwerden. Eine Vielzahl von Ärzten übersah die möglichen Ursachen schlichtweg, und Betroffene wurden fälschlich mit einem Reizdarm oder psychischen Belastungen und Stress diagnostiziert.

Das hat sich in den letzten Jahren gewandelt: Immer mehr Ärzte legen Wert darauf, mögliche Verdauungsstörungen aufzudecken und die Betroffenen an Ernährungsfachkräfte wie Diätassistentinnen und Ökotrophologen zu vermitteln. Das Internet ist voll von widersprüchlichen Empfehlungen, entscheiden Sie sich daher lieber für eine Ernährungsberatung von Fachkräften, die von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst wird: Sie ist eine sinnvolle Erleichterung in Ihrer Ernährungsumstellung.



In meiner Praxis für Ernährungstherapie behandle ich überwiegend Klienten, die bei Unverträglichkeiten meist selbst den Weg zu einer qualifizierten Beratung suchen. Mit diesem Buch möchte ich Sie dabei unterstützen, Ihren Darm bei Fructose-Malabsorption selbst wieder in den Griff zu bekommen. Sie werden überrascht sein, wie einfach eine Fructose-Unverträglichkeit mit einer guten Anleitung zu handhaben ist und wie viel Obst Sie dennoch bedenkenlos essen können!


Ihre



Martina Amon







FRUCTOSE- UNVERTRÄGLICHKEIT: DAS MÜSSEN SIE WISSEN

Was ist eine Fructose-Unverträglichkeit überhaupt? Verschwindet sie wieder oder kann man gar nichts machen? Wie Sie herausfinden, was es mit Ihren Beschwerden auf sich hat, welche Alternativen es für Fruchtzucker gibt, worauf Sie achten müssen und wie Sie auf Dauer beschwerdefrei werden, lesen Sie in diesem Kapitel – gegen Fructose-Malabsorption können Sie viel unternehmen!



Fructozucker wird wegen seiner hohen Süßkraft auch in verarbeiteten Lebensmitteln eingesetzt.

Was ist eine Fructose-Unverträglichkeit?

Fructose, also Fructozucker, ist eine Zuckerart und zählt somit zur Gruppe der Kohlenhydrate. Sie kommt natürlicherweise in Obst, Obstsaften, Gemüsesorten und Honig vor. Leider wird Fructose aber auch von der Industrie vermehrt genutzt, um Produkte zu süßen: Da Fructozucker eine Süßkraft von 130 Prozent im Gegensatz zu normalem Haushaltszucker hat, ist er bei Lebensmittelherstellern sehr beliebt – ganz zum Leidwesen von Betroffenen.

So werden Kohlenhydrate verdaut

Die Verdauung der Kohlenhydrate beginnt teilweise bereits während des Essens in unserem Mund, die hauptsächliche Verdauung findet aber im oberen Dünndarm statt. Hier werden die Kohlenhydrate so lange gespalten, bis nur noch einzelne Zucker vorliegen, die sogenannten Einfachzucker. Zu diesen Einfachzuckern zählen

- der Fructozucker (Fructose),
- der Traubenzucker (Glucose) und
- der Schleimzucker (Galactose).

Nur in dieser Form können die Kohlenhydrate durch die Dünndarmwand in den Blutkreislauf aufgenommen und zu den Zellen transportiert werden. Für die Aufnahme in die Dünndarmwand gibt es bei der Fructose zwei Möglichkeiten: über einen Transporter (den sogenannten GLUT-5) oder über Diffusion. Bei der Diffusion wird die Fructose von der Glucose mitgenommen.

Liegt eine Fructose-Malabsorption vor, ist die Funktion des GLUT-5-Transporters verringert oder nicht mehr vorhanden. Aufgenommene Fructose verbleibt dann teilweise im Darm und muss von den ansässigen Bakterien abgebaut werden. Bei diesem Abbau entstehen Gase wie Methan, Wasserstoff und Kohlendioxid, was Beschwerden wie Blähungen und veränderte Stuhl-

beschaffenheit erklärt. Außerdem sind kurzkettige Fettsäuren ein Abbauprodukt der Fructose. Diese erhöhen das Volumen des Stuhls und regen dadurch die Bewegung im Darm an.

Mögliche Symptome einer Fructose-Unverträglichkeit können sein:

- Blähungen
- Durchfall
- Verstopfung
- Bauschmerzen und -krämpfe
- Stuhlgang mit breiiger Konsistenz
- Druck im Oberbauch
- Übelkeit

Die Menge macht's

Allerdings: Nicht jeder, der nach Säften und Trockenobst mit Blähungen zu kämpfen hat, ist von einer Fructose-Unverträglichkeit betroffen. Fructose ist der Zucker, der in unserem System am langsamsten verstoffwechselt wird und die wenigsten Transportsysteme zur Verfügung hat. Aus diesem Grund reagieren auch gesunde Menschen ohne Unverträglichkeiten beim Verzehr von zu großen Mengen an Trockenobst oder größeren Mengen an Saft mit Beschwerden, vor allem mit Blähungen. Hinter diesen Beschwerden verbirgt sich also nicht immer gleich eine Erkrankung, sondern die Ursache kann in der Menge liegen.



Hinter Beschwerden verbirgt sich nicht immer gleich eine Erkrankung, sondern die Ursache kann in der Menge liegen.

Bin ich betroffen?

Der eindeutige Weg, um eine Fructose-Unverträglichkeit zu bestimmen, führt über den H₂-Atemtest. Andere Diagnosewege, die in der alternativen Medizin angeboten werden, wie Blut- oder Stuhlproben, sind nicht aussagekräftig genug und können deshalb den Atemtest nicht ersetzen. Der H₂-Atemtest ist sowohl bei Er-

wachsenen als auch bei Kindern das Mittel der Wahl, um eine Unverträglichkeit gegen Fruchtzucker nachzuweisen.

Der H₂-Atemtest

Beim H₂-Atemtest erhalten Sie eine Fructoselösung mit 25 g Fruchtzucker. Nach der Einnahme wird nun im Abstand von 30 Minuten die Wasserstoffkonzentration in der Atemluft gemessen. Dazu pustet man in ein Atemmessgerät. Steigt der gemessene Wert über 20 ppm (parts per million, also Millionstel), diagnostiziert der Arzt eine Fructose-Malabsorption. Insgesamt dauert der H₂-Atemtest zwischen zwei und vier Stunden.

Wichtig ist auch, welche Symptome Sie nach der Einnahme der Lösung verspüren. Treten Symptome während oder nach der Testung auf, ist eine Ernährungsumstellung angezeigt und sinnvoll. Treten keinerlei Symptome auf und ist auch der Anstieg im Test nur leicht erhöht, muss Ihr Arzt nach weiteren Ursachen für Ihre Beschwerden forschen.

Achtung: Manche Ärzte führen Tests mit 50 g Fructosegehalt der Lösung durch. Diese etwas erhöhte Menge könnte fälschlicherweise ein positives Ergebnis erzielen, obwohl keine Fruchtzucker-Unverträglichkeit vorliegt. Die Höhe des Fructosegehalts können Sie dem Testergebnis entnehmen, das Sie von Ihrem Arzt erhalten.

Was tun, wenn sich nichts bessert?

Sollte bei Ihnen eine Fructose-Malabsorption diagnostiziert worden sein und sich trotz sorgfältiger Abarbeitung des Phasenplanes in diesem Buch keine Verbesserung Ihrer Beschwerden einstellen, können Sie davon ausgehen, dass noch andere Unverträglichkeiten oder Ursachen vorliegen. Weitere Auslöser von Beschwerden können z. B. eine Laktose- oder Histaminunverträglichkeit, ein Ungleichgewicht der Darmflora, das Bakterium *Helicobacter pylori* im Magen oder anderes sein.

Um Schritt für Schritt den Auslöser zu erforschen, ist eine enge Zusammenarbeit zwischen Ihrem Hausarzt, einem Internisten und einer Ernährungsfachkraft wie Diätassistenten oder Ökotonophologen sinnvoll.

Weitere Ursachen von Beschwerden des Magen-Darm-Traktes

Wenn sich auch durch die Einhaltung des Phasenplans in diesem Buch keine Besserung einstellt, könnten Ihre Beschwerden eine andere Ursache haben:

- Laktoseintoleranz
- Histaminintoleranz
- Dün- oder Dickdarmfehlbesiedlung
- *Helicobacter pylori*
- Zöliakie
- Glutenhypersensitivität
- Reizdarm
- individuelle Verdauungsbeschwerden
- sonstige individuelle Unverträglichkeiten

Die hereditäre Fructose-Intoleranz

Wichtig ist eine klare Abgrenzung der Fructose-Malabsorption von der sogenannten hereditären (erblichen) Fructose-Intoleranz; es sind zwei verschiedene Formen der Unverträglichkeit von Fruchtzucker. Im Internet werden diese beiden Formen gelegentlich verwechselt, was bei Betroffenen zu Verunsicherung führt. Liegt eine hereditäre Fructose-Intoleranz vor, handelt es sich um eine angeborene Stoffwechselstörung. Sie kann durch einen Bluttest nachgewiesen werden und bleibt ein Leben lang bestehen. Eine strenge Meidung von Fructose ist für die Betroffenen leider zwingend erforderlich.

Erfreulicherweise ist die Verbreitung dieser Form von Fructose-Intoleranz deutlich geringer und wird in etwa bei einem von



Die hereditäre Fructose-Intoleranz ist angeboren und kann durch einen Bluttest nachgewiesen werden.

20 000 Neugeborenen diagnostiziert. Eine Fructose-Malabsorption hingegen kommt deutlich häufiger zum Tragen. Aktuell sind etwa 30 Prozent von einer Unverträglichkeit betroffen. Die gute Nachricht: Bei dieser Form können sich die Beschwerden wieder bessern und in manchen Fällen sogar wieder völlig verschwinden.

Wo steckt Fructose drin?

Viele Menschen vermuten den Fruchtzucker lediglich in Obst. Hier hat die Fructose in der Tat den größten Anteil, aber auch in unterschiedlichen Zuckerarten kann sie versteckt sein. Damit Sie Ihren Darm selbstbestimmt normalisieren können, ist es gut, sich noch einmal zu vergegenwärtigen, welche Zuckerarten es überhaupt gibt. Dadurch wissen Sie vor allem beim Einkauf, in welchen Produkten Fruchtzucker enthalten sein kann.

Folgende Tabelle zeigt Ihnen, in welchen Zuckerarten sich Fruchtzucker versteckt.

ZUCKERART		VORKOMMEN VON FRUCTOSE
Einfachzucker	Glucose/Dextrose (Traubenzucker)	nein
	Fructose (Fruchtzucker)	ja
	Galaktose (Schleimzucker)	nein
Zweifachzucker	Saccharose (Haushaltszucker) = Glucose + Fructose	ja
	Laktose (Milchzucker) = Glucose + Galaktose	nein
	Maltose (Malzzucker) = Glucose + Glucose	nein

Fructzucker verbirgt sich also auch in normalem Haushaltszucker, auch raffiniertes Zucker genannt. Die meisten Betroffenen vertragen diesen Zucker in normalen Mengen gut. Das liegt an der sogenannten Diffusion: Die enthaltene Glucose kann die Fructose in die Darmwand einschleusen. In der Karenzphase (siehe S. 17) sollten Sie jedoch auch auf Haushaltszucker verzichten. Danach kann individuell ausgetestet werden, in welchen Mengen Sie ihn vertragen. Unbedenklich hingegen verhält es sich mit dem Milchsüßer (Laktose) und dem Schleimsüßer (Galaktose). Glücklicherweise gibt es einige Alternativen, so dass Sie nicht auf Süßes verzichten müssen.

Alternativen zum Süßen

Vor allem in der ersten Phase, der Karenzphase, eignet sich **Traubenzucker, auch Glucose oder Dextrose** genannt, gut. Erhältlich ist er als Pulver im Supermarkt, Drogerien oder Reformhäusern. Mit Traubenzucker können Sie problemlos Süßspeisen, Desserts oder Kuchen zubereiten. Zu beachten gibt es beim Einsatz nur, dass dieser Zucker ca. 30 Prozent weniger Süßkraft hat als normaler Haushaltszucker. Sollten Sie mit Traubenzucker backen wollen, so müssen Sie deshalb beim Rezept den Zuckeranteil mit einem Faktor von 1,3 multiplizieren.

Glucose gibt es auch als Sirup, der sogenannte **Glucosesirup**. Diese Zuckerart wird häufig in verarbeiteten Produkten eingesetzt und bereitet keine Schwierigkeiten bei einer Fructzucker-Unverträglichkeit. Ebenso verhält es sich beim **Reissirup**. Er ist eine gute Alternative für Honig und in Tees, auf Pancakes oder zur Herstellung von Müsli.

Verzichten sollten Sie auf **Honig** sowie **Invertzucker**. Bei Invertzucker handelt es sich um den früher sogenannten Kunsthonig. Er enthält Fructzucker, genauso wie **Kokosblütenzucker, Agavendicksaft, Ahornsirup, Birnendicksaft oder Rübensirup**.



Traubenzucker hat ca. 30 Prozent weniger Süßkraft als normaler Haushaltszucker.



Süßstoffe werden künstlich hergestellt und sind umstritten, was die Gesundheit betrifft.

Neben diesen unterschiedlichen Zuckerarten gibt es auch kalorienfreie Alternativen wie Süßstoffe oder Zuckeraustauschstoffe. **Süßstoffe** werden künstlich hergestellt und verbergen sich hinter Namen wie Saccharin, Aspartam, Acesulfam K, Neohesperidin, Thaumatin, Cyclamat und Stevia. Sie werden zwar bei einer Fruchtzucker-Unverträglichkeit prinzipiell vertragen, bis auf Stevia sind sie jedoch umstritten, was die Unbedenklichkeit für unsere Gesundheit betrifft.

Eine weitere Alternative, die sich aktuell großer Beliebtheit erfreut, sind **Zuckeralkohole**. Sie werden vor allem bei der Herstellung zuckerfreier Bonbons und Kaugummis eingesetzt. Ihre Bedeutung steigt aber auch bei Lebensmitteln der Fitnessindustrie, kalorienreduzierten Süßigkeiten oder als kalorienärmere bzw. -freie Variante zu Zucker. Sie wirken bei übermäßigem Verzehr abführend, was auch auf vielen Verpackungen vermerkt ist. Zu finden sind sie auf der Zutatenliste unter Bezeichnungen wie **Sorbit (E420), Mannit (E421), Xylit (E967), Maltit (E965), Isomalt (E953), Lactit (E966), Erythrit (E968)**. Sorbit hat eine besondere Eigenschaft: Es blockiert zusätzlich die Aufnahme von Fruchtzucker, fördert also das Verbleiben der Fructose im Darm und damit den bakteriellen Abbau mit seinen Beschwerden wie Blähungen und Durchfall. Aus diesem Grund sollte Sorbit vermieden werden.

Die anderen Zuckeralkohole sollten ebenfalls gemieden bzw. nur in sehr geringen Mengen gegessen und in der Karenzphase gänzlich ausgespart werden.

Seltener auf Produkten zu lesen hingegen ist **Oligofruktose und Inulin**. Sie sind natürlicherweise enthalten in Zwiebeln, Lauch, Spargel und Kohlgemüse, werden aber auch industriell für die Herstellung z. B. von verarbeiteten, fettreduzierten Milchprodukten wie Joghurt oder fettarmem Frischkäse genutzt. Oligofruktose und Inulin können zu Beschwerden führen und sollten deshalb in der Karenzphase gemieden werden.

GEEIGNETE SÜSSUNGSMITTEL	UNGEEIGNETE SÜSSUNGSMITTEL	BEDINGT GEEIGNETE SÜSSUNGSMITTEL JE NACH VERTRÄGLICHKEIT AB DER 2. PHASE
Traubenzucker/ Glucose/Dextrose/ Maltodextrin	Fruchtzucker/Fructose	Zucker
Glucosesirup	Fructose-Glucose-Sirup	Kandiszucker
Reissirup	Invertzucker	Puderzucker
	Honig	Brauner Zucker
	Birnendicksaft	Vollrohrzucker
	Agavendicksaft	Vanillezucker
	Ahornsirup	Süßstoffe
	Sorbit (E420)	Kokosblütenzucker
	Oligofruktose	Rübensirup
	Inulin	



Reissirup ist eine gut verträgliche Alternative zu Honig in Tees, auf Pancakes oder zur Herstellung von Müslis.

Versteckte Fructosequellen identifizieren

In verarbeiteten Lebensmitteln versteckt sich häufig Fructose. Prüfen Sie Lebensmittel wie Brot, Frischkäse, Kokosmilch oder Wurst anhand der Zutatenliste. Folgende Bezeichnungen weisen auf Fructose hin:

- Fructose, Fructose-Glucosesirup
- Honig, Invertzucker
- Sorbit (E420)
- Agavendicksaft, Birnendicksaft
- Zucker, Kandiszucker, Puderzucker, Kokosblütenzucker
- Ahornsirup, Rübensirup
- Gemüse- oder Obstsorten, die nicht in der Tabelle auf S. 17 stehen
- Oligofruktose, Inulin



Prinzipiell fällt Ihnen eine Umstellung deutlich leichter, wenn Sie auf unverarbeitete Produkte zurückgreifen.

Zutatenliste statt Nährwerttabelle

Prinzipiell fällt Ihnen eine Umstellung deutlich leichter, wenn Sie auf unverarbeitete Produkte zurückgreifen. Gänzlich auf verarbeitete Lebensmittel zu verzichten, lässt sich jedoch oft nicht vermeiden. Umso wichtiger, dass Sie die aufgedruckte Zutatenliste verstehen und so versteckte Fructosequellen enttarnen können.

Auf verarbeiteten Lebensmitteln befindet sich eine Nährwerttabelle und eine Zutatenliste. Die Nährwerttabelle gibt die Nährstoffe wie Eiweißgehalt, Kalorien etc. an und ist für Sie uninteressant – auch wenn darin Kohlenhydrate und darunter „davon Zucker“ aufgelistet ist. Bei Fructose-Unverträglichkeit ist für Sie nur die Zutatenliste entscheidend. Diese finden Sie auf dem Produkt unter „Zutaten“. Welche Inhaltsstoffe Sie ausschließen sollten, erfahren Sie im nächsten Kapitel.

111 LECKERE REZEPTE

Sie wissen nun, dass Sie durch eine fructosearme Ernährung viel gegen Ihre Beschwerden tun können. Im Folgenden erhalten Sie viele Ideen für schmackhafte Rezepte: Im ersten Teil bringen Gerichte nach Maßgabe der Phase 1 mehr Ruhe in Ihren Bauch, im zweiten Teil können Sie anhand den Empfehlungen von Phase 2 nach und nach Lebensmittel einsetzen, die mehr Fructose enthalten. Testen Sie, welche Mengen Sie individuell vertragen, und genießen Sie die Vielfalt an Speisen, die Ihnen auch bei Fructose-Intoleranz zur Verfügung steht!



REZEPTE FÜR PHASE 1

FRÜHSTÜCK

Quinoa-Pancakes mit Banane und Reissirup

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Eine Portion enthält:

528 kcal (2209 kJ)	68 g Kohlenhydrate
20 g Eiweiß	< 3 g Fructose
18 g Fett	

Zutaten

240 g Quinoaflocken
400 ml Milch, 1,5 % Fett
40 g Stärke oder Dinkelmehl, Type 630
2 Bananen, 4 Eier
1 TL Backpulver
Vanilleextrakt
2 EL Rapsöl, 2 EL Reissirup

Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten bis auf das Öl und den Reissirup in eine Schüssel und vermengen Sie den Teig mit einem Pürierstab. Lassen Sie den Teig für 10 Minuten ziehen. Erhitzen Sie eine beschichtete Pfanne mit dem Öl, geben Sie kleine Teigklexe in die Pfanne und backen Sie die Pancakes von beiden Seiten für jeweils 2 Minuten bei mittlerer Hitze aus.

Geben Sie beim Anrichten den Reissirup über die Pancakes.





Frühstückswaffeln

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 20 Minuten

Eine Portion enthält:

351 kcal (1469 kJ)	40 g Kohlenhydrate
17 g Eiweiß	< 1 g Fructose
14 g Fett	

Zutaten

- 120 g Dinkelmehl, Type 630
- 200 g Magerquark
- 4 Eier
- 2 TL Backpulver
- Vanilleextrakt
- 4 EL Traubenzucker-Pulver
- 2 EL Rapsöl

Zubereitung

Geben Sie alle Zutaten in eine große Schüssel und vermengen Sie alles mit einem Handrührgerät.

Erhitzen Sie ein Waffeleisen, fetten Sie es mit einem Pinsel und etwas Rapsöl ein und geben Sie je einen kleinen Schöpfer Teig auf die Backflächen.

Lassen Sie die Waffeln für ca. 4 Minuten backen, bis sie die gewünschte Bräune erreicht haben.

Mandel-Porridge

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Eine Portion enthält:

476 kcal (2004 kJ) 55 g Kohlenhydrate
 16 g Eiweiß < 1 g Fructose
 18 g Fett

Zutaten

320 g Haferflocken, fein
 80 g Mandeln, gehackt
 800 ml Mandelmilch, ungesüßt
 1 TL Zimt
 1 EL Traubenzucker-Pulver

Zubereitung

Geben Sie die Haferflocken, die Mandeln, die Mandelmilch und den Zimt in einen Topf.

Kochen Sie die Zutaten für ca. 4 Minuten auf, so dass ein Brei entsteht. Süßen Sie den Brei nach Bedarf mit Traubenzucker.

Hirse-Rhabarber-Brei

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Eine Portion enthält:

303 kcal (1268 kJ) 48 g Kohlenhydrate
 12 g Eiweiß < 1 g Fructose
 5 g Fett

Zutaten

200 g Rhabarber
 200 g Hirse
 800 ml Milch, 1,5 % Fett
 1 Zimtstange
 1 EL Traubenzucker-Pulver

Zubereitung

Waschen Sie den Rhabarber und schneiden Sie ihn in kleine Stücke. Waschen Sie die Hirse unter laufendem, warmem Wasser in einem Sieb.

Geben Sie die Hirse mit der Milch, dem Rhabarber und der Zimtstange in einen Topf. Köcheln Sie den Hirsebrei bei mittlerer Temperatur für ca. 15 Minuten.

Süßen Sie Ihren Brei zum Schluss je nach gewünschter Süße.

HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH UND FISCH

Hähnchen-Gemüsecurry mit Reis

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 45 Minuten

Eine Portion enthält:

438 kcal (1833 kJ) 50 g Kohlenhydrate
36 g Eiweiß < 2 g Fructose
9 g Fett

Zutaten

240 g Jasminreis

2 EL Raps- oder Kokosöl

Salz

500 g Hähnchenbrust

½ mittelgroße Zucchini

½ kleine Aubergine

1 EL Rapsöl

400 ml Kokosmilch ohne Zusätze

Pfeffer

Kurkuma, Kreuzkümmel

frischer Koriander

Zubereitung

Geben Sie den Reis mit der doppelten Menge Wasser sowie 1 EL Raps- oder Kokosöl und etwas Salz in einen Topf und köcheln Sie den Reis bei geschlossenem Deckel auf mittlerer Hitze für 20 Minuten. Schneiden Sie das Hähnchen in kleine Stücke, die Zucchini und die Aubergine in halbe ca. 0,5 cm dicke Scheiben.

Erhitzen Sie das restliche Öl in einer Pfanne und braten Sie das Fleisch und das Gemüse an. Geben Sie nach ca. 5 Minuten die Kokosmilch dazu. Würzen Sie die Soße mit den Gewürzen und lassen Sie sie für ca. 5 Minuten weiterköcheln. Richten Sie das Curry mit dem Reis an und geben Sie gehackten Koriander darüber.

TIPP

Achten Sie bei der Kokosmilch darauf, dass keine Zusätze vorhanden sind. Unter „Zutaten“ finden Sie auf der Packung alle Inhaltsstoffe. Es sollte nur Kokos und Wasser enthalten sein, keinerlei sonstige Verdickungsmittel oder Konservierungsstoffe.



Nudel-Spinatauflauf mit Schinken

Für 4 Portionen

Zubereitungszeit: 15 Minuten

Garzeit: 15 Minuten

Eine Portion enthält:

460 kcal (1925 kJ) 47 g Kohlenhydrate
23 g Eiweiß < 1 g Fructose
19 g Fett

Zutaten

250 g Nudeln
2 EL Rapsöl
100 g Schinkenwürfel
300 g Spinat, TK ohne Zusätze
200 ml Milch, 1,5 % Fett
2 EL Frischkäse natur
80 g Käse, 45 % Fett, gerieben
Salz, Pfeffer
Muskat

Zubereitung

Stellen Sie einen Topf mit Salzwasser auf und kochen Sie die Nudeln nach Packungsanweisung.

Erhitzen Sie in einer Pfanne das Öl und braten Sie die Schinkenwürfel an. Nach 3 Minuten geben Sie den Spinat, die Milch und den Frischkäse dazu und lassen alles für 10 Minuten köcheln. Würzen Sie die Soße mit Salz, Pfeffer und Muskat.

Heizen Sie den Backofen auf 180 °C Ober-/Unterhitze vor.

Geben Sie die Nudeln und die Spinatsoße in eine Auflaufform, vermengen Sie beides miteinander und geben Sie den Käse über die Nudeln.

Stellen Sie die Form für 15 Minuten in den Ofen, bis der Käse die gewünschte Bräunung erreicht hat.

ANHANG

Wichtige Adressen

Auf diesen Internetseiten finden Sie zertifizierte Ernährungsberater:

**VDD Verband der Diätassistenten –
Deutscher Bundesverband e.V.**

Susannastraße 13
45136 Essen
Tel. 0201 94685370
www.vdd.de

VDOE BerufsVerband Oecotrophologie e.V.

Reuterstraße 161
53113 Bonn
Tel. 0228 289220
www.vdoe.de

Verband für Ernährung und Diätetik

Eupener Straße 128
52066 Aachen
Tel. 0241 507300
www.vfed.de

Seriöse weiterführende Ernährungs-
informationen finden Sie hier:

**DGE Deutsche Gesellschaft für Ernährung
e.V.**

Godesberger Allee 18
53175 Bonn
Tel.: 0228 3776600
www.dge.de

**Bundesanstalt für Landwirtschaft und
Ernährung (BLE)**

Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29
53179 Bonn
Tel. 0228 68450
www.ble.de, www.bzfe.de

Deutscher Allergie- und Asthmabund e.V.

An der Eickesmühle 15–19
41238 Mönchengladbach
Tel. 02166 64 78 820
www.daab.de

Rezeptregister

REZEPTE FÜR PHASE 1

FRÜHSTÜCK

- Quinoa-Pancakes mit Banane und Reissirup 30
- Frühstückswaffeln 32
- Mandel-Porridge 33
- Hirse-Rhabarber-Brei 33
- Dinkel-Walnussbrot 34
- Fitnessbrot 34
- Mandel-Zimt-Buttermilch 36
- Crêpes 36
- Mandelmus 38
- Schoko-Nuss-Aufstrich 38

VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE

- Zucchini-Tortilla 40
- Couscous-Taboulé mit Minze und Feta 42
- Spaghetti mit frischem Pesto 44
- Löwenzahnsalat mit Kartoffel-dressing 46
- Ofenkartoffel mit Quarkdip und Gurkensalat 47
- Pikanter Pfannkuchen mit Spinat-Käse-Füllung 48
- Kartoffel-Zucchini-Suppe 50
- Spinat-Kartoffeln-Spiegelei 50
- Quarkpizza mit Käse und Rucola 52
- Feta-Hirse-Bratlinge mit Feldsalat 54

HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH UND FISCH

- Hähnchen-Gemüsecurry mit Reis 56
- Nudel-Spinatauflauf mit Schinken 58
- Schweinefilet mit Kartoffelspalten 59
- Putengeschnetzeltes mit Nudeln und Salat 60
- Rindfleisch-Zucchini-Pfanne 61
- Lachs mit Spinatsoße auf Bandnudeln 62
- Schinkennudeln mit Zucchini 64
- Avocado-Wraps mit Hähnchen 66
- Schweinefilet mit Zucchini-Rahmsoße und Nudeln 68
- Hähnchenbrust mit Mozzarella-Oliven-Füllung 69
- Kartoffelpuffer mit Rindergeschnetzeltem 69

DESSERTS UND KUCHEN

- Rhabarber-Mascarpone-Creme 70
- Grießflammeri mit gerösteten Mandeln 72
- Milchreis mit Zimt 72
- Bananen-Mandel-Muffins 73
- Käsekuchen 74
- Rhabarberkuchen 76
- Quarkplunder 78
- Kaiserschmarrn 78
- Cremiger Bulgur mit Bananen und Zimt 80
- Schokotraum 81

REZEPTE FÜR PHASE 2**FRÜHSTÜCK**

- Heidelbeer-Bananen-Porridge 82
- Pfannkuchen mit Erdbeercreme-
füllung 84
- Pilz-Omelette mit Rucola 84
- Knuspermüsli 86
- Beeren-Mandel-Creme 87
- Dinkelbrötchen 88
- Bananen-Mandel-Shake 90
- Heidelbeer-Fruchtaufstrich 90
- Schoko-Nuss-Creme 92
- Quark-Dip 93
- Angemachter Camembert 94
- Kartoffel-Linsen-Dip 94
- Avocadocreme 96
- Eiersalat 97
- Power-Protein-Shake 98
- Kakao-Zimt-Drink 98

VEGETARISCHE HAUPTGERICHTE

- Spaghetti mit Avocadocreme 100
- Bulgursalat 102
- Ofengemüse 104
- Semmelknödel mit Champignon-
rahmsoße 106
- Linsenbratlinge 108
- Kürbissuppe 109
- Spargelrisotto 110
- Kartoffel-Brokkoli-Gratin 112

- Kichererbsencurry mit Quinoa 114
- Gebackene Kürbisspalten mit Curry-Zimt-
Marinade 116
- Gebackene Aubergine mit Parmesan-
hobeln 118
- Country Potatoes mit Ketchup 120
- Fenchel-Orangen-Salat mit Walnüs-
sen 120
- Rote-Bete-Salat mit gerösteten Kernen
und Feta 122
- Blumenkohlcremesuppe mit gerösteten
Walnüssen 124
- Sommerrollen 124
- Gnocchi in Kürbis-Parmesan-Rahm 126
- Nudelsalat mit Bohnen-Kräuter-Pesto 128
- Spinat-Erdbeer-Salat 128
- Linsensalat mit Orangendressing 130
- Gebackene Süßkartoffeln mit knusprigen
Kichererbsen 131
- Reisnudel-Salat mit Erdnüssen und
Mango 132
- Low-Carb-Käse-Gemüsemuffins 133

HAUPTGERICHTE MIT FLEISCH UND FISCH

- Kohlrabi-Hackfleisch-Lasagne 134
- Putensteak mit Süßkartoffelpüree 135
- Lachs-Gemüse-Pfanne mit Zitronen-
soße 135
- Mais-Kokossuppe mit Garnelen-
spießen 136

Kabeljaufilet auf Fenchelbett 138
Mediterraner Schweinefilet-Gemüse-
Auflauf 139
Chicorée-Gratin 140
Grünkohlchips mit Rinderfilet 142
Puten-Gorgonzola-Röllchen auf Gemüse-
bett 143
Hähnchen-Maissuppe 144
Weißkohl-Hackpfanne 144
Grünkohl-Kokospfanne mit Hack-
fleisch 145
Limetten-Kabeljaufilet auf Asia-
gemüse 146
Nudeln mit Tomaten-Lachs-Creme-
soße 147
Rumpsteak auf Salatbett und Beeren-
dressing 148
Maronensuppe mit Speck 150
Süßkartoffel Hawaii 151

DESSERTS UND KUCHEN

Vanille-Zitronencreme mit
Himbeeren 152
Waldbeersorbet mit Kokoscreme 154
Schneller Tassenkuchen 155
Quarkauflauf mit Heidelbeeren 156
Schokotraum 158
Schoko-Walnuss-Brownie aus Kidney-
bohnen 160
Kleine Schoko-Biscuitrolle mit Erdbeer-
creme 162
Pannacotta mit Brombeermus 163
Zwetschgen-Crumble 164
Kokos-Vanillekuchen 166
Möhren-Nusskuchen 167
Granatapfel-Mascarponecreme mit
Pistazien 167
Aprikosen-Kokoskuchen 168
Himbeereis mit Minze 170

Lecker essen ohne Fructose, aber mit Vitalität und Genuss



Sven-David Müller ·
Christiane Weissenberger
**Ernährungsratgeber
Fructoseintoleranz**

- 50 leckere und praxiserprobte Rezepte – herzhaft und süß
- Alle Rezepte mit Kalorien-, Eiweiß-, Fett-, Kohlenhydrat- und Fructoseangaben
- Mit Musterplänen

128 Seiten, 68 Farbfotos
15,5 x 21,0 cm, Klappenbroschur
ISBN 978-3-89993-613-1
€ 16,95 [D] / € 17,50 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Ob Süßes oder Saures – Genuss erlaubt!

Alexandra Hirschfelder
Sabine Offenborn

Lecker ohne ... Fruktose

- Fruktoseunverträglichkeit erfolgreich behandeln: Ernährungsumstellung in drei Phasen
- Praktische Ernährungspläne und leckere Rezepte mit allen wichtigen Nährwertangaben
- In Kooperation mit www.lecker-ohne.de, dem Rezept-Portal für Nahrungsmittelunverträglichkeiten



144 Seiten
15,5 x 21,0 cm, Softcover
ISBN 978-3-89993-864-7
€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:
www.humboldt.de

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-692-2 (Print)

ISBN 978-3-86910-701-1 (PDF)

ISBN 978-3-86910-702-8 (EPUB)

Fotos:

Umschlagmotiv: stock.adobe.com/Sea Wave

stock.adobe.com: Maria Raz: 1; A_Lein: 2/3, 77; sonyakamoz: 4, 154; bit24: 6/7; Brent Hofacker: 15; Anna Subbotina: 19; Roman Maerzinger: 25; olhaafanasieva 28/29, 53, 63, 105; emmi 31, 86; M.studio: 32, 141; Kanea: 35; mizina 37, 137; cook_inspire: 39; nataliazakharova: 41; manyakotic: 43; lilechka75: 45, 113, 125; agneskantaruk: 49, 165; Barbara Pheby: 51; nata_vkusidey: 55; Successo images: 57; denio109: 65; marysckin: 67; kuntabunt: 71; Berna Şafoğlu: 73; karinrin: 75; Electrography: 79; olepeshkina: 81; juliasudnitskaya: 83, 176; Jacek Chabraszewski: 85; vm2002: 87; Family Business: 89; nblxer: 91; kobeza: 92; gitusik: 93; chandlervid85: 95; lilechka75: 96; HandmadePictures: 97; Kati Finell: 99, 155; exclusive-design: 101; nesavinov: 103; kab-vision: 107; Franco Deriu: 109; marysckin: 111; nata_vkusidey: 115; Iryna Melnyk: 117; Stepanek Photography: 119; scerpica: 121; Fischer Food Design: 123; grinchh: 127; Nickola_Che: 129; nruedisueli: 133; HLPhoto: 149; Kitty: 150; Eddie: 153; Sea Wave: 157; Yevgeniya Shal: 159; pominova: 161; Anna: 169

© 2019 humboldt

Eine Marke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Linda Strehl, München

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: ZERO, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Schleunungdruck GmbH, Marktheidenfeld

Martina Amon ist staatlich anerkannte Diätassistentin und Stressmanagement-trainerin. Seit 2011 begleitet sie als Inhaberin von „NomaVita – Foodcoaching & Stressmanagement“ Privatpersonen und Mitarbeiter von Unternehmen auf ihrem Weg zu einem ausgewogenen Lebensstil aus gutem Essen und mehr Gelassenheit im Alltag. Durch ihre langjährige Erfahrung kann sie dabei individuell auf Unverträglichkeiten und Alltagsbelastungen eingehen.



Fruitloose – lecker essen ohne Fructose

Bauchkrämpfe, Übelkeit oder Durchfall – all das können Anzeichen für eine Fructose-Unverträglichkeit sein. Die Diagnose »Fructose-Malabsorption« beeinträchtigt das Leben der Betroffenen sehr, denn Fructozucker steckt sowohl in Obst und Gemüse als auch in vielen Fertigprodukten. Das heißt jedoch nicht, dass Sie nun komplett auf frische Äpfel, knackige Möhren oder leckeren Erdbeerkuchen verzichten müssen.

Martina Amon erklärt Ihnen, wieviel Fructose in welchen Lebensmitteln steckt, welche Menge Sie bedenkenlos essen können und was Sie bei der Planung, beim Einkauf und bei der Zubereitung Ihrer Mahlzeiten beachten müssen. Das bewährte 3-Phasen-Programm – Karenzphase, Testphase und Dauerernährung – sowie die leckeren, erprobten Rezepte helfen Ihnen dabei, endlich wieder beschwerdefrei zu leben.

Das spricht für dieses Buch:

- Expertenwissen: Alle wichtigen Informationen über Ihre Unverträglichkeit auf den Punkt gebracht
- Mit bewährtem 3-Phasen-Programm: Beschwerdefrei werden, ohne auf eine ausgewogene Ernährung zu verzichten
- Genießen erlaubt: Leckere, alltagstaugliche Rezepte für die Testphasen 1 und 2 mit Angabe des Fructosegehaltes

www.humboldt.de



**Alle wichtigen
Ernährungsregeln auf
den Punkt gebracht!**