

# Liebe Leserin, lieber Leser,

wir alle wissen, dass eine gesunde Ernährung die Grundlage für unser Wohlbefinden ist. Und als besonders empfehlenswert gilt der tägliche Verzehr von Obst und Gemüse. Doch was, wenn ausgerechnet der darin enthaltene Fructose Zucker Bauchschmerzen, Blähungen und Durchfall, ja sogar depressive Verstimmungen, Fettleibigkeit und Diabetes verursacht? Obst und Gemüse sind längst nicht mehr die einzigen Lebensmittel, die Fructose enthalten. Einer Vielzahl industriell gefertigter Lebensmittel wird heutzutage Fructose beigemischt, häufig in Form von Zuckersäften und neuerdings vermehrt durch Isoglucose. Selbst Ernährungsfachleute können beim Blick auf eine Zutatenliste nicht mit Sicherheit sagen, ob ein Lebensmittel bei Fructose-Intoleranz geeignet ist oder nicht. Wie sollen also Sie als Verbraucher wissen, welche Waren in den Einkaufswagen gehören und welche nicht?

Dieses Buch unterstützt Sie dabei, bei Ihren Einkäufen die richtige Wahl zu treffen. Es richtet sich an alle, die unter einer Fructose-Unverträglichkeit (Fructose-Malabsorption) leiden und damit nur geringe Mengen an Fructose auf gesundem Wege verdauen kön-

nen. Für Menschen mit hereditärer Fructose-Intoleranz, einer sehr seltenen und schweren Stoffwechselerkrankung, ist der Ratgeber nicht geeignet.

Beim ersten Blick auf die Lebensmittel-Tabellen erscheinen Ihnen die Einschränkungen womöglich als sehr umfangreich. Doch Sie werden feststellen, dass es vielfach köstliche Alternativen zu fructosehaltigen Speisen und Getränken gibt. Auch mit einer Fructose-Intoleranz lässt sich gut und abwechslungsreich leben und speisen.

Vielleicht finden Sie ein Produkt nicht, über das Sie gerne Informationen hätten? Leider konnte nicht jeder im Handel erhältliche Artikel einer Bewertung unterzogen werden, da einige Hersteller ihre Kooperation aus unterschiedlichen Gründen verweigert haben. Häufig wissen die Hersteller selbst nicht, ob und wie viel Fructose in ihren Produkten enthalten ist. Dennoch finden Sie in diesem Buch eine umfangreiche Sammlung zahlreicher Speisen und Getränke, von denen jedes einzelne auf seine Eignung hin kritisch bewertet wurde. Sortiert nach Warengruppen und zusammengefasst im praktischen Handtaschenformat, soll Ihnen dieses Buch beim täglichen Einkauf eine Entscheidungshilfe sein. In der Hoffnung, Ihnen mit diesem Ratgeber möglichst viele Antworten auf täglich auftretende Alltagsfragen zu geben, verbleibe ich mit den besten Wünschen für Ihre Gesundheit!

Ihr Thilo Schleip  
Oldenburg, im November 2018