

Liebe Leserinnen und Leser,

die Diagnose Fructose-Intoleranz verdirbt vielen Menschen zunächst einmal den Appetit. Und tatsächlich ist es kein Zuckerschlecken, sich angesichts der Herausforderungen des Alltags nicht nur ausgewogen, vitaminreich und figurbewusst zu ernähren, sondern obendrein auch noch fructosearm. Dieses Buch wird Ihnen zeigen, wie dieses Vorhaben dennoch gelingt. Die besondere Herausforderung für uns als Autoren bestand darin, dass trotz gewisser Einschränkungen die Freude am Essen für Sie und Ihre Familie nicht zu kurz kommt. Die Auswahl an Rezepten ist außergewöhnlich facettenreich, und bei der Angleichung der Zutaten an Ihre Ernährungssituation kamen trendige, neuartige und inspirierende Lebensmittel nicht zu kurz.

Dieses Buch richtet sich an Menschen mit einer Fruchtzucker-Malabsorption, die hier aus Gründen der Vereinfachung als Fructose-Intoleranz bezeichnet wird. Diese Diagnose bedeutet nicht das Ende jeden Genusses. Sie werden nicht auf Lebensmittel verzichten müssen, die »bunt und gesund« sind. Obst und Gemüse werden auch weiterhin auf Ihrem Speiseplan stehen. Und was Sie bei der Auswahl und Zubereitung zu beachten haben, das verraten wir Ihnen gerne.

Aufgrund der hohen Nachfrage ist dies nun schon die dritte, komplett überarbeitete und auf den neuesten Stand der ernährungswissenschaftlichen Erkenntnisse gebrachte Auflage. In diesem Buch stellen wir uns erstmals die Frage, welche Lebensmittel den bei Betroffenen erhöhten Bedarf an Zink, Folsäure und Tryptophan zu decken helfen. Mit Sicherheit ist auch etwas für Sie dabei.

Nach nunmehr 15 Jahren Recherche und mehreren Veröffentlichungen über fructosearme Ernährungs- und Lebensweise bildet dieses Buch den aktuellen Stand des Wissens in kompakter Form ab. Gesund und abwechslungsreich essen bei Fructose-Intoleranz – hier erfahren Sie, wie es funktioniert!

Guten Appetit!

Thilo Schleip und Isabella Lübbe