

Liebe Leserinnen und Leser!

Ihr Kind leidet schon länger unter Blähungen, Völlegefühl und Durchfall – nun hat der Kinderarzt die Ursache gefunden. Ihr Kind verträgt bestimmte Nahrungsmittel bzw. deren Inhaltsstoffe nicht. Vor allem Milchzucker, auch Laktose genannt, und Fruchtzucker, die sogenannte Fruktose, bereiten ihm Probleme. Leider ist es nicht selten, dass mehrere Unverträglichkeiten zusammentreffen.

Nun haben vielleicht auch Sie ein flaues Gefühl im Bauch und fragen sich: Wie erkläre ich das meinem Kind? Wie soll es das begreifen? Und Sie stehen vielleicht vor Ihrem Küchenschrank und fragen sich verzweifelt: Was soll ich denn jetzt noch kochen? Was darf mein Kind essen und was nicht? Wenn Sie genauer auf die Etiketten schauen, werden Sie feststellen, dass in vielen Gewürzmischungen, Fertigbrühen oder dem geliebten Ketchup Laktose enthalten ist. Was nun? Und die Fragen gehen noch weiter: Wie gestalte ich den Kindergeburtstag nächste Woche und was kann mein Kind in der Schulkantine noch essen?

Verständlicherweise sind Sie irritiert. Ziel und Sinn dieses Buches ist es, Ihnen mit kindgerechten Erklärungen und Rezepten zur Seite zu stehen. Nachdem Sie die ersten Seiten gelesen haben, wissen Sie, welche Stoffe Ihrem Kind Probleme bereiten und wie die Verdauung normalerweise funktioniert. Mit unseren Erklärungen wird es Ihnen leicht fallen, mit Ihrem Kind die „Zuckerschere“ und „Rucksackmännchen“ zu entdecken und herauszufinden, wie man den kleinen Bauch verwöhnen kann.

Im großen Rezeptteil finden Sie leckere, kindgerechte Gerichte. Ihr Kind muss weder auf die heiß geliebten Fischstäbchen noch auf Pommes frites verzichten. Leckere Drinks, Pausensnacks, verschiedene Naschsachen, Lasagne, Spaghetti und Eis – all das kann Ihr Kind weiterhin genießen. Mit ein paar Tricks und entsprechenden Zutaten können Sie die unverträglichen Stoffe meiden und Ihrem Kind seine Lieblingsgerichte weiterhin zubereiten.

Gut ist auch, zu wissen, dass die persönliche Toleranzschwelle für Fruktose und Laktose von Kind zu Kind sehr unterschiedlich sein kann. Sind durch schonende Kost die akuten Beschwerden abgeklungen, können Sie behutsam die bewährten Rezepte variieren und in kleinen Schritten fruktosereiche bzw. laktosehaltige Lebensmittel einsetzen. So finden Sie sicher die Menge heraus, die Ihr Kind verträgt. Tipps dafür finden Sie bei den Rezepten!

Wir wünschen Ihnen und Ihrem Kind viel Spaß beim Schmökern, Kochen und guten Appetit.

Ihre Susanne Klug und Sabine Schulz