

# Liebe Leserin, lieber Leser,

schön, dass du mein Buch in deinen Händen hältst. Du bist sicher über den Titel »Familienküche frei von Laktose, Fructose, Histamin« gestolpert oder in deiner Familie hat jemand eine Histamin-, Laktose- oder Fructoseintoleranz und du hast auf diese Weise mein Buch gefunden. In unserer Familie bin ich diejenige, die an einer Histaminintoleranz leidet. Bei dir liegt die Sache vielleicht anders und eines deiner Kinder verträgt keine Fructose oder Laktose, dein Partner hat eine Histaminintoleranz oder, oder, oder. Dieses Buch wird dir helfen, allen Bedürfnissen in der Familie gerecht zu werden, ohne dabei die Nerven zu verlieren und für jeden ein Extrasüppchen kochen zu müssen.

Als ich meine erste Intoleranz entwickelte und später weitere dazukamen, hätte ich mir so ein Buch selbst gewünscht. Der Alltag als berufstätige Mutter mit Ehemann und drei Kindern fordert doch reichlich Energie (Stress klingt immer so negativ). Leider hat dieses »umtriebige Leben« meistens einen Einfluss auf unsere Gesundheit und vor allem auch auf unseren Darm. Und so ist es nicht verwunderlich, dass uns gerade Nahrungsmittel-Intoleranzen in unserer Lebensmitte treffen oder manchmal regelrecht überfallen.

Um dir die neue Küchensituation zu vereinfachen, hast du jetzt mein Buch in der Hand. Es ist gleichzeitig Ratgeber und Kochbuch und ermöglicht dir durch das Austauschprinzip viele deiner Rezepte weiterhin zu kochen.

Auf den folgenden Seiten findest du Symptomatik, Diagnosefindung, Therapiemöglichkeiten im weitesten Sinne und eine Liste der verträglichen Lebensmittel zu den einzelnen Intoleranzen. Der Kochbuchteil beinhaltet fast 120 Gerichte, saisonale Variationen sowie viele Tipps und Add-ons, um die Gerichte für alle, die es vertragen und für Gäste spannend abzuwandeln.

Wenn du magst, schau doch auf meinem Instagram-Account unter @fraudoktor\_o noch nach weiteren inspirierenden Rezepten.

Deine Daniela Oltersdorf