

## Stichwortverzeichnis

### A

- Abendessen 134ff
- Abnehmen 56f
- Agavendicksaft 77
- Allergie 15
  - Blut/Hauttest 63
- Antibiotika 52
- Appetit, zuckerabhängiger 56f
- Appetitlosigkeit 13
- Aromastoff 51
- Arterhalt-Diät 52ff
- Arznei 73
- Arzneisirup 44, 78
- Aspartam 45
- Atemdiagnostik 61f
- H<sub>2</sub>-Atemtest s. Wasserstoff-Atemtest
- Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS) 22
- Aufstoßen 12
- Auslassdiät 22

### B

- Backwaren
  - Laktoseunverträglichkeit 73
  - Rezept 103ff, 108
  - Zusatzstoff 97
- Bacterial Overgrowth Syndrom 64
- Bakterien 52f
  - Überbesiedlung 48
  - Verdauung 30, 33, 37
- Ballaststoff 37, 53f
- Bauch, kugeliger 34
- Bauchschmerzen 13f
  - Diagnostik 60ff
  - Speiseeistest (SpEiST) 40
  - Ursache 32f

- Bauchspeicheldrüse 12, 37
- Beerengericht 139, 144f
- Bevölkerungsgruppe, Laktasemangel 39
- Bewegungstyp 84f
- Bindemittel 40
- Birndicksaft 77
- Blähungen 12, 14f
  - Ballaststoff 53f
  - Diagnostik 60ff
  - Ursache 32f
- Brot s. Backwaren
- Brotaufstrich 101ff
- Butter 71

### C

- Cola-Getränk 43, 75
- Coloskopie 61

### D

- Darmabschnitt 31ff
- Darmbakterien s. Bakterien
- Darmentzündung 15
- Darmgesundheit 30
- Darmpilz 65
- Darmschleimhaut, Transportsystem 41f
- Depression 22f
- Dessert 139ff
- Diabetikerprodukt 43, 75
- Diagnostik 61ff
- Diät 56f
- Dickdarm 12, 30
- Disaccharid
  - Aufnahme, Dünndarm 31
  - Vorkommen/Eigenschaft 36
- Dopamin 57
- Dünndarm
  - Funktion 28, 30f
  - Funktionsschieflage 35

- Immunzelle 18
- Nährstoffdurchlässigkeit 46
- Dünndarmerkrankung 39
- Duodenum (Zwölffingerdarm) 31f
- Durchfall, chronischer 15f
  - Diagnostik 60ff

### E

- Eiweiß
  - Aufnahme, Dünndarm 31f
  - Ernährung, artgerechte 46
- Elektrolytaufnahme 31f
- Empfindungstyp 83f
- Endoskopie 61
- Energieträger 47
- Entspannungstechnik 85
- Entspannungstyp 85
- E-Nummer
  - Süßstoff 44f, 79
  - Zusatzstoffe 51
- Enzym 37
- Enzymmangel 39
- Ernährung
  - artgerechte 46
  - Haut 18
  - laktosearme 69f
  - phosphatfreie 22
  - süßigkeitskontrollierte 79
  - typengerechte 83ff
  - vegetarische 53
- Ess-Charakter 83
- Essgewohnheit 80f
  - Spiele 91f
- Essverhalten, zuckerabhängiges 56

### F

- Farbstoff 48
- Fastfood 34, 54



- Fast-Food-Bauch 34
  - Fertigprodukt
    - Fettqualität 51
    - Fruchtzuckervorkommen 74
    - häufig unverträgliches 72f
    - Laktosevorkommen 68
  - Fett
    - Aufnahme, Dünndarm 31f
    - Ernährung, artgerechte 47
    - gehärtetes 51
  - Fettqualität 51
  - Fettsäure, niedermolekulare 17
  - Feuchthaltemittel 78
  - Fisch-Gericht 125ff
  - Fleisch-Gericht 120f
  - Frismilchprodukt, laktosefreies 71
  - Frucht s. Obst
  - Fruchtjoghurt 90
  - Fruchtsaft 43f, 75
  - Fruchtzucker (Fruktose) 41ff
    - Appetitverstärkung 56f
    - H<sub>2</sub>-Atemtest 62, 64
    - Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom 22
    - Aufnahme, Darmschleimhaut 41f
    - Aussehen 38
    - Konzentrationsproblem 19f
    - Kopfschmerz 18ff
    - Sättigungssignal 82
    - Verdauungsförderung 36
    - Vorkommen 41, 74ff
  - Frühstück 96ff
    - Alternative 99
  - Fruktose s. Fruchtzucker
  - Fruktose-Intoleranz 41f
  - Fruktose-Malabsorption 41f
  - Fruktose-Transport-Faktor 42
  - Fruktose-Unverträglichkeit 41ff
    - Fast-Food-Bauch 34
    - Lebensmittelauswahl und -zubereitung 87f
  - Süßigkeiten 89
  - Therapie 41ff
  - Verdauungshilfe 74f
- G**
- Galaktose 36
  - Gallenblase 12
  - Gastritis, chronische 61
  - Gastroskopie 17, 61
  - Gelierzucker 77
  - Gemüse
    - Nudeln 130
    - Suppe 133ff
    - verträgliches 77, 100, 107
    - Zubereitung, beliebte 83
  - Gentechnik 51
  - Geschmacksparcour 91f
  - Geschmacksverstärker 40, 57
  - Geschmackszelle 57
  - Gesundheitsgefährdung, nahrungsbedingte 52f
  - Gemüse 77
  - Getränke 43ff
  - Gewichtsabnahme 56f
  - Gewürze 73
  - Ghrelin 56, 82
  - Glukose s. Traubenzucker
  - GLUT-5-Transportsystem 41ff, 74
    - Fruchtzucker 42, 56
    - Sorbit 56, 78
  - Glutamat 57
- H**
- Hartkäse 72
  - Haushaltszucker (Saccharose) 36
    - Aussehen 38
  - Haut
    - Nahrungsmittel-Allergie 63
    - unreine 18
  - High Fructose Corn Sirup (HFCS) 41
  - Honig 41, 43, 75, 77
  - Hormon, hungerregulierendes 56f, 82
  - Huhn-Gericht 114ff
  - Hunger 56f, 82
- I**
- IgG-Antikörper-Allergietest 63
  - Immunsystem
    - gesundes 30
    - Kalzium 48
    - Vitamin D 49
  - Immunzelle 18, 30
- J**
- Joghurt 139, 141
    - Saucen 112
    - Zubereitung 90
- K**
- Kakao 96
  - Kalzium 48ff
  - Kapnodiagnostik s. Atemdiagnostik
  - Kartoffelgericht 132, 138
  - Kochwasser 87
  - Kohlenhydrat
    - Dünndarm 31ff
    - Eigenschaft 35
    - Ernährung, artgerechte 47f, 54
    - Vorkommen 54
  - Kohlenhydrat-Beilage 77
  - Kohlenhydrat-Unverträglichkeit
    - Beschwerden 12ff
    - Selbst-Test 24f
  - Konzentrationsunfähigkeit 19f
  - Kopfschmerzen 13, 18f
- L**
- Laktasemangel 37
    - primärer 39f
    - sekundärer 39
  - Laktasetablette 74

# Anhang

Laktit 45  
Laktose s. Milchzucker  
Lamm-Gericht 125  
Lebensmittel s. Nahrungsmittel  
Leptin 56, 82  
Limonade 90

## M

Magen 12, 16  
– Funktion 29  
– nervöser 61  
Magermilchpulver 70  
Maillard-Reaktion 40  
Mais-Sirup 41  
Maltit 45  
Mannit 36, 45, 79  
Medikamenten-Sirup 44, 78  
Migräne 18f  
Milchprodukt  
– gut verträgliches 72  
– lactosehaltiges 71f  
Milchzucker  
– Atemtest 62, 64  
– Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom 22  
– Aufnahme, Darmschleimhaut 56  
– Aussehen 38  
– Beschränkung 40, 70  
– Bindemittel 40  
– Eigenschaft 36f, 39f  
– Isolierung 68  
– Vorkommen 39f, 68ff  
Milchzucker-Eiweiß-Reaktion (Maillard-Reaktion) 40  
Milchzucker-Unverträglichkeit 39  
Mineralstoff 48  
Mineralstoffverlust 15  
Molke 68, 70  
Monosaccharid 35f  
Morbus Crohn 39  
Motivation 79  
Müdigkeit 13, 19

Müdigkeitssyndrom, chronisches (CFS) 19  
Mund, Funktion 29  
Mundgeruch 13, 17

## N

Nahrungsaufnahme, Dünndarm 31f  
Nahrungsmittel  
– Ablehnung 13  
– Abnehmen 56f  
– Auswahl 87ff  
– lactosehaltiges 68ff  
– sorbithaltiges 44  
– Unverträglichkeit 12ff  
– Häufigkeit 64  
– Variante, laktosefreie 71  
– Zubereitung 87ff  
Nahrungsmittel-Allergie 63  
Nahrungsmittel-Zusatzstoff 45  
Naschen 89  
Naturkostbranche 51  
Nervenzelle  
– Dünndarm 30  
– zuckerempfindliche 57  
Neurogastroenterologie 31  
Neurotransmitter 30, 57  
Nudelgericht 87f, 130f

## O

Obst  
– unverträgliches 43f, 75f  
– Rezept 96, 100, 107  
– Verhältnis Fruktose/ Glukose 76  
– Zubereitung, beliebte 83  
Oligosaccharide 37

## P

Panade 87  
Pausenverpflegung 107ff  
Persönlichkeitsveränderung 22  
Pfannkuchen 99, 134ff

Pflaumen 43, 78  
Pickel 18  
Pilz 65  
Prävention 79

## Q

Quellstoff 54

## R

Reformware 51  
Reizdarm 61  
Ritalin 22  
Rohkost 54, 84

## S

Saccharose s. Haushaltszucker  
Salzsäure 30  
Sättigung 56f, 82  
Saucen/Dips 110f  
Schafskäse 72  
Schmerzen s. Bauchschmerzen  
Schokolade 72  
Schokoladengericht 141f, 146  
Schulproblem 20  
Schwindel 13, 18f  
Serotonin 22f  
– Zuckerzufuhr 57  
– Vorkommen 30  
Snacks, verträgliche 100  
Sodbrennen 16  
– Diagnostik 60ff  
Softdrink 41, 43  
– Verdauungshilfe 75  
Sonnenlicht, Vitamin-D-Bildung 49  
Sorbit  
– Appetit 56  
– H<sub>2</sub>-Atemtest 62, 64  
– Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom 22  
– Aufnahme, Darmschleimhaut 31f, 56

- Aussehen 38
- Eigenschaft 36, 43f
- E-Nummer 44, 79
- Konzentrationsproblem 20
- Kopfschmerz 19f
- Mundgeruch 17
- Vermeidung, völlige 44
- verstecktes 79
- Vorkommen 44
- Sorbit-Unverträglichkeit 78ff
  - Fast-Food-Bauch 34
  - Häufigkeit 65
  - Lebensmittelauswahl und -zubereitung 87ff
- Speiseeistest (SpEiST) 40
- Speiseplan 88ff
- Speiseröhre
  - Entzündung 16
  - Funktion 29
- Spiel, geschmacksförderndes 91f
- Stoffwechseluntersuchung 17
- Stuhl, durchfälliger 12
- Substanz, bioaktive 48
- Süßigkeit
  - Laktoseunverträglichkeit 73
  - zuckerfreie 78, 89
- Süßspeise 139ff
- Süßstoff 45

**T**

- Tee 96
- Test
  - Kohlenhydrat-Unverträglichkeit-Selbsttest 24f
  - Wasserstoff-Atemtest 61ff
- Tomatensauce 131
- Traditionelle chinesische Medizin (TCM) 83

- Trans-Fettsäure 51
- Transportsystem, Zuckeraufnahme s. GLUT-5-Transportsystem
- Traubenzucker (Glukose) 36
  - Abnehmen 56f
  - Aussehen 38
  - Medikamenteneigenschaft 44, 74f
  - - Dosierung 75
  - Verzehrempfehlung 87
- Triglyzerid 47
- Trockenfrüchte 75
- Trockenmilch 70

**U**

- Überbesiedlung, bakterielle 48
  - - Traubenzuckervorstest 62
- Übergewicht 47

**V**

- Verdauung 12, 35ff
  - Funktionsweise 28ff
  - Tier 53
- Verdauungshilfe 44, 74f, 87
- Verdauungskanal, Funktion 29f
- Verdauungsstörung 12ff
  - Diagnostik 60ff
- Verdickungsmittel 54
- Vergärung 60
- Vitamin 48f
- Vitaminaufnahme
  - Dickdarm 55
  - Dünndarm 31f
  - Vitamin, fettlösliches 47f
- Völlegefühl 14f
- Volumenfüller 40

- Vorbildfunktion 80f
- Vorspeise 88

**W**

- Wasserstoff-Atemtest 61ff
  - Erklärung 33
  - positiver 13, 17f, 22
  - Statistik 64
- Wasserstoffentstehung
  - Atemluft 33
  - Darm 60
  - Diagnostik 61f
- Wohlbefinden, seelisches 30f
- Wurst 45, 73

**X**

- Xylit 36f, 79

**Z**

- Zappeligkeit 13, 22
- Ziegenkäse 72
- Zöliakie 39
- Zucker (s. auch Kohlenhydrat)
  - Aufnahme, Dünndarm 31ff
  - Bakterienschädigung 52
  - Blähungen 14
  - Haut, unreine 18
  - Konzentrationsproblem 20
  - Kopfschmerz 19f
  - Mundgeruch 17
- Zuckerfreie Produkte 43f, 78
- Zuckerkunde 35
- Zuckersucht 23
- Zuckervergärung 34, 60
- Zuckervermeidung 44
- Zusatzstoffe 51
- Zwölffingerdarm 31f