

Sachverzeichnis

A

Abgeschlagenheit 23
 Alkohol 58, 89
 Allergen 59
 Allergie 16, 58
 Amine, biogene 58, 87
 – biogene Lebensmittel 87
 Analogkäse 113
 Ananas 88
 Antibiotika 36
 Antikörper 59
 Apfel 55, 56
 – Fructosegehalt 83
 Aprikosen 56
 Aromen 101
 Atemtest 46
 Aubergine 87
 Avocado 87

B

β -Galaktosidase 25
 Backwaren 15, 57, 98
 Baklava 114
 Bakterienkulturen 94
 Banane 88
 Bauchschmerzen 23, 56
 Beschwerden
 – asthmatische 57
 – Einflussfaktoren 23
 Betadinin 89
 Bier 56
 Bifidobakterien 76
 Bindemittel 99, 101
 Bircher-Müsli 69
 Birne 56, 88
 – Fructosegehalt 83
 Blähungen 22, 56
 Blutbahn 29
 Blutdruck, niedriger 57
 Blutzuckermessung 52
 Bonbon 56
 breiiger Stuhl 22
 Brokkoli 78, 84
 Brot 98
 Burger 110
 Butter 68, 96, 119
 Buttermilch 95

C

Champignons 84
 Colitis ulcerosa 36
 Crème fraîche 96
 Cytosin 53

D

DAO 89
 – Cofaktoren 89
 DAO-Hemmer 88
 Darmbewegung 27
 Darmflora 77, 95
 Darmpassage 26
 Darmschleimhaut 29
 Darmwand, Durchlässigkeit 29
 Diabetikerprodukt 56
 Diaminoxidase 57, 87
 Diätfehler 65
 Dickdarm 27, 31, 47
 Dickmilch 95
 Disaccharid 15, 25
 Disaccharidase 25
 Döner 110
 Dressing 57
 Druckschmerz 23
 Dünndarm 31, 34, 46, 94
 – Entzündungsherde 36
 Dünndarmbiopsie 53
 Dünndarmschleimhaut 26, 54
 Durchfall 22, 27, 56
 Durchfallpräparat 24, 80

E

E 420 57
 Ei 65
 Einfachzucker 25
 Eiscreme 69, 70
 Eiskaffee 69
 Eiweißriegel 80
 Eliminationsdiät 58
 E-Nummer 101
 Enzym 25
 – histaminabbauendes 57, 87
 Enzymmangel 16, 36, 57
 Erbrechen 23
 Erdbeeren 58, 88
 Ernährungsberatung 67, 83
 Ernährungstagebuch 65, 68
 Ernährungsumstellung 64, 67

Erschöpfungszustand 23
 Essen, auswärts 105
 Essgewohnheiten aufschreiben 68
 Essig 87
 Essigsäure 27

F

Fast Food 87, 109
 Fermentation 27
 Fertigerzeugnis 11
 Fertiggericht 87, 104
 Fertigprodukte 11
 Feta 114
 Fisch 65
 Fleisch 64
 Fleischsalat 69
 Fleischverarbeitung 99
 Formfleisch 99
 Frischkäse 68
 Fruchtsaft 65
 Fruchtzucker 83
 Fruchtzuckerzufuhr 55
 Fructose 55
 Fructose-Glukose-Verhältnis 83
 Fructoseintoleranz
 – hereditäre 55
 – intestinale 54, 83
 Fructose-Malabsorption 55, 65, 83
 Fructosetransporter 54

G

Galaktose 15, 25, 51
 Gastroenteritis 36
 Gastroenterologe 17
 Gemüse 64, 106
 Gentest 52
 Gerichte
 – mediterran 114
 Geschmacksverstärker 87
 Getränk, alkoholisch 65
 Getränke
 – vegan 99
 Getreide 64
 Gewürze, reine 65
 Gewürzmischung 104
 Gliederschmerzen 23
 Glukose 15, 25, 51, 83

GLUT-5 54
 Glutamat 87, 115
 Grapefruit 88
 Glyros 114

H

H₂-Atemtest 46, 49, 55, 56
 Haferflocken 78
 Hartkäse 126
 Hautausschlag 57
 Haut, unreine 23
 Himbeeren 88
 Histaminbelastung 87
 Histaminintoleranz 57, 87, 98
 – Diagnose 58
 – Eliminationsdiät 89
 Histaminliberator 58, 88
 Histamin, Überträgerstoff 58
 Honig 65
 Hülsenfrüchte 64

I

Ileum 31
 Immunglobulin 59
 Instantbrühe 127

J

Jejunum 26, 31
 Joghurt 68, 94

K

Kaffee 65
 Kaffeesahne 69
 Kakao 88
 Kalzium 77
 Kalziumgehalt
 – Lebensmittel 79
 Kantinenessen 87
 Karenzphase 64, 67
 Kartoffeln 64, 85
 Käse 96
 – Laktosegehalt 97
 Käsesorten, alte 87
 Kaugummi, zuckerfreies 57
 Kefir 95
 Kekse 107
 Kekse, mit Milchcremefüllung 69
 Ketchup 57
 Kirschen 56
 Kiwi 88
 Knabbergebäck 108

Knochenschwund 77
 Kohlendioxid 27, 46, 55
 Kohlenhydrate,
 ballaststoffreiche 85
 Kokosmilch 115
 Konzentrationsstörungen 23
 Kopfschmerzen 23
 Kost, laktosehaltige, austesten 67
 Krankheitsgefühl, subjektives 23
 Kräuter 65, 78
 Kuchen 98
 Kupfer 89

L

Lactulosestest 49
 Laktase 25
 Laktaseaktivität 26
 – mikrobielle 95
 Laktasemangel 16
 – Folgen 26
 – kongenitaler 37
 – primärer 34, 38
 – sekundärer 36
 Laktasepräparat 74
 Laktose 15
 – bindet Wasser 27
 – Süßkraft 15
 Laktose-Belastungstest 51
 Laktosegehalt
 – Käse 97
 – Milch 16
 – Milchprodukte 93
 Laktoseintoleranz
 – Ausprägung 35
 – Beschwerden 22
 – Formen 37
 – Säuglinge 37
 – sekundäre 36
 – Selbsttest 19
 – Symptome 24
 – transitorische 36
 – Unterschiede zur Milchallergie 59
 – Verteilung, weltweite 38
 – Verträglichkeitsgrenze 66
 Laktosespaltung 25
 Laktosetoleranztest 46
 Laktoseverträglichkeit
 – Einflussfaktoren 67
 – individuelle 69

Latte macchiato 69
 Lauch 78
 LCT-Genotyp 53
 Lebensmittel
 – Kalziumgehalt 79
 – kalziumreiche 78
 – Milchsäuregehalt 92
 – unverträgliche 102
 – vegan 99
 – vegetarisch 99
 – verträgliche 103
 Lebensmittelallergie 59
 Lebensmittelherstellung 15
 Lebensmittelindustrie 11
 Lebensmittelzusätze 100
 Leitsymptome 15
 Light-Produkt 57

M

Magen 30
 Magensäure 30
 Magermilchpulver 102
 Magnesium 89
 Mangelerscheinungen 23
 Margarine 96, 119
 Marinade 57
 Marmelade 65
 Mastzellen 58
 Mayonnaise 57
 Medikamente, laktosehaltige 80
 Mehrfachintoleranzen 82
 Meteorismus 22
 Methan 27, 46, 55
 Migräne 57
 Milch 70
 – Laktosegehalt 16
 Milchallergie 58
 Milchalternativen 97, 99
 – Erbsendrink 98
 – Haferdrink 98, 108
 – Mandeldrink 98
 – Sojadrink 65, 97, 108
 Milcheiweiß 101
 Milchprodukte
 – Konsum 11
 – Laktosegehalt 93
 Milchpulver 102
 Milchsäure 27, 101
 Milchsäurebakterien 76, 94
 Milchtest 19

Milchzucker 15
 – Toleranzgrenze 11
 – Zusatz 15
 Milchzuckerbelastung 100
 Milchzuckergehalt 92
 Möhren 84
 Molke 95, 102
 Molkenerzeugnisse 102
 Molkenpulver 102
 Monosaccharid 25
 Morbus Crohn 36
 Moussaka 114
 Müdigkeit, chronische 23
 Mund 30
 Müsli 100

N

Nervosität 23
 Niedergeschlagenheit 23
 Non-Producer-Status 49
 Nudelgerichte 113
 Nudeln 64, 85
 Nüsse 64, 78, 88, 106

O

Obst 55, 64, 83, 106
 Öl 65
 Osteoporose 77

P

Papaya 88
 Peristaltik 27
 Permeabilität, intestinale 29
 Pfirsich 56
 Pflaumen 56, 88
 Pizza 113
 Pommes frites 109

Probiotika 76
 Proteinpulver 80
 Pseudoallergie 58
 Pudding 69

Q

Quark 68, 96

R

Reis 64, 85
 Reizdarmsyndrom 12, 36, 61
 Restaurant
 – asiatisch 115
 – französisch 115
 – griechisch 114
 – italienisch 113
 Rezept 117
 – Basis-Porridge mit Bananen 118
 – Beerige Nicecream 136
 – Blätterteig-Snack 126
 – Champignon-Crostini 126
 – Deftiger Kartoffeleintopf 130
 – Fischauflauf mit Reis 131
 – Guacamole sin Avocado 125
 – Haferflockenbratlinge mit Selleriepüree 133
 – Haferwaffeln mit Himbeeren 120
 – Hähnchenbrust mit Ofenkartoffeln 128
 – Heidelbeer-Pancakes 120
 – Herzhafte Kartoffelsuppe 127
 – Himbeer-Chia-Joghurt 134
 – Knackiger Feldsalat 122
 – Knuspriger Brotsalat 123
 – Kürbis-Kokos-Suppe 127

– Lollo-rosso-Salat mit Melone 122
 – Mandel-Cantuccini 135
 – Nudelsalat mit Schinkenvinaigrette 123
 – Obstfrühstück mit Erdmandelflocken 118
 – Obstsalat mit Nüssen 134
 – Rührei mit Champignons 119
 – Schnelles Kraftfrühstück 119
 – Schweinemedallions mit Bärlauchspargel 128
 – Vegetarischer Kürbis-Teller 130
 – Wokgemüse mit Garnelen 131
 – Zitronencreme 135
 – Zucchini-Hummus 125
 – Zwetschgen-Smoothie-Sorbet 136
 Rosinen 56, 84

S

Sahne 96
 Sahne-Heringsfilets 69
 Salz 65
 Sauerkraut 87
 Sauermilchprodukte 94
 Schlafstörung 23
 Schlagsahne 69
 Schleimzucker 15, 25
 Schmand 68
 Schmerzen 23
 Schokolade 69, 88
 Schokomilch 69
 Schokoriegel 107
 Schwindelgefühl 23
 Selbsttest 19

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
 So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
 Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/trias_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter

Senf 57
Sirup 65
Snack 105
Sodbrennen 23
Sojabohnen 78
Sojadrink 65, 97
Sojaprodukte 88
Sojasoße 115
Sorbit 55, 76
Sorbit-Unverträglichkeit 56
Souvlaki 114
Speichel 30
Speisen, histaminreiche 87
Speisequark 96
Speiseröhre 30
Spinat 78, 87
Sprühsahne 69
Stachyose 84
Stärke, modifizierte 101
Steinpilze 87
Sushi 115
Süßigkeiten 107
Süßstoff 65
Süßwaren 57, 100
Symptome 24

T

Tee 65
Testverfahren 46
Thymin 52
Tofu 115

Toleranzgrenze 11
Tomate 58, 88
Torte 98
Trägerstoff 15
Trägersubstanz 80
Traubenzucker 15, 25, 83
Trockenfrüchte 106
Tyramin 87
Tzatziki 69, 110

U

Übelkeit 22
Umrötungsmittel 99
Unruhe, innere 23

V

Verbascose 84
Verdauung 30
Verdauungsbeschwerden 65
– chronische 29
Verdickungsmittel 101
Verstimmung, depressive 23
Verstopfung 22
Verträglichkeitsgrenze 66
Vitamin B₆ 89
Vitamin C 89
Vitamin D 78
Vollkornprodukte 78
Vollmilchjoghurt 95
Vollmilchpulver 102
Vorspeise, griechisch 114

W

Wachstum, verzögertes 23
Wasserstoff 27, 46, 55
Wasserstoffatmung 47
Wasserstoff-Atemtests 46
Wasserstoffgehalt 47
Wasserstoffkonzentration 48
Wein 56
Weintrauben 84
Whey-Protein 81
Wurst 99
Wurstwaren 87

X

Xylit 76

Z

Zersetzung, bakterielle 28
Zink 89
Zitrusfrüchte 88
Zöliakie 36
Zucker 65
Zuckeralkohol 55, 57, 76
Zutatenverzeichnis 100
Zweifachzucker 15, 25
Zwölffingerdarm 31
Zytostatika 36