

# Rezensionen von Buchtips.net

## Thilo Schleip: Fructose-Intoleranz: Wenn Fructose krank macht

### Buchinfos

Verlag: [Trias Verlag \(weitere Bücher von diesem Verlag zeigen\)](#)  
Genre: [Gesundheit](#)  
ISBN-13: 978-3-8304-3682-9 ([bei Amazon.de bestellen](#) )  
Preis: 20,00 Euro (Stand: 06. Mai 2025)

Vorsicht wenn Fructose krank macht! Obst und Gemüse sind an sich gesund. Aber etwa jeder Achte kann Fructose/Fructose nicht richtig verdauen und kann dadurch an diversen Beschwerden wie Bauchschmerzen, Blähungen, Völlegefühl oder Durchfall leiden. Thilo Schleip präsentiert mit seinem Buch "Fructose-Intoleranz: Wenn Fructose krank macht" einen tiefen Einblick in diese Thematik. U.a. geht er folgenden Fragen nach: Wie zeigt sich die Fructose-Intoleranz? Was sind typische Symptome einer Fructose-Intoleranz? Wie stellt der Arzt eine Fructose-Intoleranz fest? Wie werde ich wieder beschwerdefrei? Welche Lebensmittel sind bei Fructose-Intoleranz geeignet? Zudem finden LeserInnen zahlreiche Sonderseiten zu besonders wichtigen Themen: u.a. Fragebogen zur Fructose-Intoleranz, Diagnose: Reizdarmsyndrom, Süßstoffe sowie ausführliche Informationen zu unterschiedlichen Lebensmittelgruppen (Obstsorten, Milchprodukte, Kohlehydratreiche Lebensmittel, Fleisch, Fisch, Wurstwaren, etc.). Was selbstverständlich nicht fehlt, sind köstliche, Fructose-freie Rezepte (Avocado Brotaufstrich, gefülltes Frühstücksomelette, Frühstücks-Crêpes, Lachscreme-Snack, Hähnchenbrust-Schnittchen, etc.).

Mit diesem Buch lernen LeserInnen ihre Beschwerden richtig einzuordnen - der richtige Weg endlich beschwerdefrei zu werden!

10 von 10 Sternen

Vorgeschlagen von [Lucie Rambauske-Martinek, Dr.](#)  
[13. Januar 2012]