Rezensionen von Buchtips.net

Thilo Schleip: Fructose-Intoleranz: Wenn Fruchtzucker 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: 29. April 2025)

Vorsicht wenn Fruchtzucker krank macht! Obst und Gemüse sind an sich gesund. Aber etwa jeder Achte kann Fruchtzucker/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 Fruchtzucker 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, Fruktose-freie Rezepte (Avocado Brotaufstrich, gefülltes Frühstücksomelette, Frühstücks-Crêpes, Lachscreme-Snack, Hänchenbrust-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]