

Register

A

Abgeschlagenheit 23
 Alkohol 59, 88
 Allergen 59
 Allergie 17, 58
 Amine, biogene 58
 – biogene Lebensmittel 87
 Antibiotika 36
 Antikörper 59
 Apfel 56, 57
 – Fructosegehalt 82
 Aprikosen 57
 Atemtest 46, 54
 Aubergine 86
 Aufstrich, laktosefreier 124
 Avocado 86

B

Backmischung 83
 Backwaren 16, 98
 – laktosefreie 110
 Backzutaten, laktosefreie 122
 Bakterienkultur 94
 Banane 87
 Bauchschmerzen 22, 57
 Beschwerden
 – asthmatische 58
 – Einflussfaktoren 24
 Betacur 89
 Bier 57
 Bifidobakterien 75
 Bindemittel 99, 101
 Birne 57
 – Fructosegehalt 82
 Blähungen 22, 57
 Blätterteig-Snack 132
 Blutbahn 28
 Blutzuckermessung 52
 Brokkoli 77, 84
 Brot 98, 131
 – laktosefreies 110
 Brotsalat, knuspriger 131
 Butter 96, 128
 Buttermilch 95

C

Cerealien, laktosefreie 117
 Champignon-Crostini 132

Champignons 84
 Colitis ulcerosa 35
 Crème fraîche 96
 Cytosin 53
Daoisin 89
 Darmbewegung 27
 Darmflora 76, 95
 Darmpassage 26
 Darmschleimhaut 29
 Darmwand, Durchlässigkeit 28
 Desserts, laktosefreie 122
 Diabetikerprodukt 57, 83
 Diagnose 14
 Diaminoxidase 58, 86
 Diätfehler 65
 Dickdarm 27, 31, 47
 Dickmilch 95
 Dips, laktosefreie 118
 Disaccharid 15, 25
 Disaccharidase 25
 Druckschmerz 23
 Dünndarm 31, 34, 47, 94
 – Entzündungsherde 36
 Dünndarmbiopsie 54
 Dünndarmschleimhaut 25,
 26, 55
 Durchfall 22, 27, 57
 Durchfallpräparat 24, 80

E

420 57
 Ei 64
 Eis 70
 E-Nummer 101
 Enzym 25
 – histaminabbauendes 58, 86
 Enzymmangel 12, 17, 35
 Erdbeeren 59, 88
 Erkrankung, psychosomatische
 61
 Ernährungsberatung 67, 81
 Ernährungstagebuch 65, 68
 Ernährungstipps 70
 Ernährungsumstellung 64
 Erschöpfungszustand 23
 Essgewohnheiten aufschreiben
 68
 Essig 87
 Essigsäure 27

F

Fast Food 87

Feldsalat, knackiger 130
 Fermentation 27
 Fertigerzeugnis 11
 Fertiggericht 87, 102
 – laktosefreies 111
 Fertigprodukte 11
 – laktosefreie, Verzeichnis 105
 Fisch 64
 Fischauflauf mit Reis 137
 Fleisch 64
 Fleischverarbeitung 99
 Fleischwaren, laktosefreie 107
 Formfleisch 99
 Fragebogen 19
 Fruchtiges Baguette mit
 Garnelen 131
 Fruchtzucker 82
 Fruchtzuckerzufuhr 56
 Fructose 56
 Fructose-Glucose-Sirup 83
 Fructose-Glucose-Verhältnis 82
 Fructose-Intoleranz
 – hereditäre 56
 – intestinale 55, 82
 Fructose-Malabsorption 55,
 65, 82
 Fructose-Transporter 55
 Frühstücksomelett 129

G

Galaktose 15, 25, 42, 52, 54
 Gastroenteritis 35
 Gastroenterologe 18
 Gemüse 64
 Gemüse-Reissuppe 133
 Gentest 53
 Geschmacksverstärker 87
 Gesundheitsstörung 14
 Getreide 64
 Gewürzmischung 102
 Gliederschmerzen 23
 Glucose 15, 25, 42, 52, 82
 Glucose-Fructose-Sirup 83
 GLUT-5 55
 Glutamat 87
 Grünkohl 77

H₂

Atemtest 46, 49, 56, 57
 Hautausschlag 58
 Haut, unreine 23
 Himbeeren 87

- Histaminbelastung 87
 Histamin-Intoleranz 58, 86, 98
 – Diagnose 59
 – Eliminationsdiät 88
 Histaminliberator 59, 87
 Histamin, Überträgerstoff 58
 Honig 65
 Hülsenfrüchte 64
- I**leum 31
 Immunglobulin 60
 Instantbrühe 133
- J**ejunum 26, 31
 Joghurt 94
- K**affee 65
 Kakao 87
 Kalzium 76
 Kalziumpräparate 78
 Kantinenessen 87
 Karenzphase 64, 67
 Kartoffeleintopf, deftiger 136
 Kartoffelgerichte, laktosefreie 109
 Kartoffeln 64, 84
 Kartoffelsuppe, herzhafte 133
 Käse 97, 132
 – Laktosegehalt 97
 Käsesorten, alte 86
 Kaugummi, zuckerfreies 57
 Kefir 95
 Ketchup 57
 Kirschen 57
 Knabbergebäck, laktosefreies 121
 Knochenschwund 77
 Kohlendioxid 27, 46, 55
 Kohlenhydrate, ballaststoffreiche 84
 Konzentrationsstörungen 23
 Kopfschmerzen 23
 Kost, laktosehaltige, austesten 67
 Kraftfrühstück, schnelles 128
 Kräuter 78
 Kuchen 99
 Kürbis-Teller, vegetarischer 134
- L**actase 25
 Lactase-Aktivität 26, 35
 – mikrobielle 95
 Lactasemangel 17
 – Folgen 26
 – kongenitaler 37
 – primärer 34, 40
 – sekundärer 36
 Lactase-Präparat 74
 Lactaseproduktion 35
 Lactulose-Test 50
 Laktose 15
 – bindet Wasser 27
 – Reduktionsmethode 42
 – Süßkraft 16
 Laktosebelastung 11
 Laktose-Belastungstest 52
 Laktosegehalt
 – Käse 97
 – Milch 16
 – Milchprodukte 93
 Laktose-Intoleranz
 – Ausprägung 35
 – Beschwerden 22
 – Diagnose 14
 – Entstehungstheorien 43
 – Formen 37
 – Fragebogen 19
 – Säugling 37
 – Selbsttest 21
 – Symptome 24
 – transitorische 35
 – Unterschiede zur Milchallergie 60
 – Verbreitung 18
 – Verteilung, weltweite 39
 – Verträglichkeitsgrenze 66
 Laktosespaltung 25
 Laktose-Toleranztest 46
 Laktoseverträglichkeit
 – Einflussfaktoren 66
 – individuelle 69
 Lauch 77
 LCT-Genotyp 53
 Lebensmittel
 – kalziumreiche 77
 – Kennzeichnungspflicht 100
 – Milchzuckergehalt 92
 – unverträgliche 103
 – verträgliche 104
 Lebensmittelallergie 59
 Lebensmittelherstellung 15
 Lebensmittelindustrie 11
 Lebensmittelzusätze 101
 Leitsymptome 17
 Light-Produkt 57
- M**agen 31
 Magensäure 31
 Magermilchpulver 103
 Mangelerscheinungen 23
 Margarine 96, 128
 Marinade 57
 Marmelade 64
 Mastzellen 59
 Mayonnaise 57
 Medikamente, laktosehaltige 80
 Mehrfachintoleranzen 81
 Meteorismus 22
 Methan 27, 46, 55
 Migräne 58
 Milch 70
 – Laktosegehalt 16
 Milchallergie 59
 Milcheiweiß 101
 Milchprodukte
 – Konsum 11
 – laktosefreie 68
 – Herstellung 42
 – Laktosegehalt 93
 Milchsäure 27, 76, 101
 Milchsäurebakterien 75, 94
 Milch-Test 21
 Milchzucker
 – Konsum 10
 – Toleranzgrenze 11
 – Zusatz 15
 Milchzuckeranteil 105
 Milchzuckerbelastung 100
 Milchzuckergehalt 92
 Möhren 84
 Molke 96
 Monosaccharid 26
 Morbus Crohn 35
 Müdigkeit, chronische 23
 Mund 31
 Müsli 100
- N**ervosität 23
 Niedergeschlagenheit 23
 Non-Producer-Status 49
 Nudeln 64, 84
 Nudelsalat mit Schinken-vinaigrette 130

Nüsse 64, 77

Obst 56, 64, 82

Obstfrühstück mit Erdmandel-
flocken 129

Obstsalat mit Nüssen 138

Osteoporose 77

Peristaltik 27

Permeabilität, intestinale 28

Pfirsich 57

Pflaumen 57

Probiotika 75

Pseudoallergie 58

Quark 96

Reis 64, 84

Reisgerichte, laktosefreie 109

Reispfanne, bunte, vegetarische
134

Reizdarmsyndrom 13, 36, 61

Rosinen 57, 83

Sahne 96

Sauce, laktosefreie 118

Sauerkraut 86

Sauermilchprodukte 94

Säugling, Laktose-Intoleranz 38

Schlafstörung 23

Schleimzucker 15, 25, 54

Schmerzen 23

Schokolade 70, 87

Schweinemedaillons mit

Bärlauchspargel 135

Schwindelgefühl 23

Selbsttest 21

Senf 57

Sojabohnen 77

Sojamilch 98

Sojaprodukte 87

Sorbit 56, 75, 83

Sorbit-Unverträglichkeit 56

Speichel 31

Speisen, histaminreiche 86

Speisequark 96

Speiseröhre 31

Spinat 77, 86

Stachyose 84

Stärke, modifizierte 101

Süßwaren 57, 100

– laktosefreie 120

Symptome 24

Tee 65

Testverfahren 46

Thymin 53

TilactaMed 74

Toleranzgrenze 11

Tomate 59, 88

Torte 99

Toskanische Tagliatelle mit

Putenfilet 136

Trägerstoff 16

Trägersubstanz 80

Traubenzucker 15, 25, 83

Tyramin 87

Übelkeit 22

Umrötungsmittel 99

Unruhe, innere 23

Unverträglichkeitsreaktion 12

Urintest 54

Vanille-Pancakes, fruchtige 128

Verbascose 84

Verdauung 31

Verdauungsbeschwerden 12, 65

– chronische 29

Verdauungsprobleme 14

Verdauungsvorgänge,

Überempfindlichkeit 61

Verdickungsmittel 101

Verstimmung, depressive 23

Verträglichkeitsgrenze 66

Vitamin D 78

Vollkornprodukte 77

Vollmilchjoghurt 96

Wasserstoff 27, 46, 55

Wasserstoffabatumung 47

Wasserstoff-Atemtests 46

Wasserstoffgehalt 47

Wasserstoffkonzentration 48

Wein 57

Weintrauben 83

Wokgemüse mit Garnelen 137

Wurst 99

Wurstwaren 86

– laktosefreie 107

Xylit 75

Zersetzung, bakterielle 27

Zitronencreme 138

Zitronen-Risotto mit Hähnchen-
brust 135

Zöliakie 35

Zuckeralkohol 56, 57, 75

Zuckeraustauschstoff 83

Zuckerstoffe 101

Zutatenliste 100

Zutatenverzeichnis 101

Zweifachzucker 15, 25

Zwölffingerdarm 31

Zytostatika 36