

Zöliakie, Laktose- und Fruktoseintoleranz

Wenn neben einer Zöliakie noch eine Laktose- und Fruktoseunverträglichkeit diagnostiziert wird, macht das Betroffene oft ratlos und unsicher. Insbesondere darüber, was nun überhaupt noch gegessen werden kann.

Tanja Grubers Buch kann diese Situation ein wenig entspannen. Es bietet informative Hilfe, und es kocht sich auch lecker danach.

Tanja Gruber

ISBN: 978-3-7088-0662-4

Kneipp Verlag

Preis: 17,99 Euro

Die Autorin ist selbst von Zöliakie und einer Laktose-/Fruktoseunverträglichkeit betroffen. In ihrem neuen Buch fasst sie ihre Erfahrungen und Rezepte zusammen, um den Lesern Genuss trotz Unverträglichkeiten zu ermöglichen.

Mit einem theoretischen Teil zur Zöliakie beginnt das Buch. Symptome, Formen der Zöliakie sowie die erlaubten glutenfreien Produkte und glutenhaltigen Lebensmittel werden hier vorgestellt. Ferner wird das Backen mit glutenfreien Mehralternativen beschrieben. Die Informationen sind stets ausführlich und verständlich. Allerdings wird Hafer als glutenhaltiges Getreide aufgeführt. Verwirrend auch, dass in einem Rezept glutenfreie Haferflocken verwendet werden. Ein kurzer Hinweis wäre hier sinnvoll. Nach der Leitlinie der DZG können nicht kontaminierte, glutenfreie Haferprodukte - unter gleichzeitiger ärztlicher Betreuung - zum Testen verwendet werden. Das nächste Kapitel behandelt die Laktoseintoleranz mit allen relevanten Informationen. Neben den Symptomen wird auf die Kennzeichnungspflicht von Laktose eingegangen, und der Leser erhält Anregungen, wie er mit Ersatzprodukten einem Kalziummangel begegnet. Im dritten Kapitel wird das Erscheinungsbild der intestinalen Fruktoseintoleranz vorgestellt und dabei gleichzeitig von der hereditären Fruktoseintoleranz abgegrenzt. Es folgt eine Übersicht der drei Ernährungsphasen (Karenzphase, Testphase und Dauerernährung) zur Behandlung der Unverträglichkeit. Viele Tabellen, die den Fruktosegehalt verschiedener Lebensmittel darstellen, machen es dem Leser leicht, sich über die komplexe Thematik zu informieren. So gibt es nicht nur eine Tabelle mit fruktosearmen bzw. fruktosereichen Lebensmitteln, vielmehr wird auch das Fruktose-/ Gluktoseverhältnis in Obst und Gemüse, alkoholischen Getränken und Trockenfrüchten angegeben. Das theoretische Kapitel beendet eine Übersicht von verträglichen Lebensmitteln, die gluten- und laktosefrei sowie fruktosearm sind.



Der Rezeptteil ist mit über 70 Seiten wahrlich vielseitig. Gegliedert in die Kapitel Suppen und Salate, Fleisch und Fisch, Beilagen und Gemüse, Soßen und Dressings, Süße Speisen und Desserts sowie Backen. Darunter Semmelknöbchen, Quinoa-Garnelen-Salat, herzhaften Pfannkuchenauflauf, Böhmisches Hefeknödel, Rhabarber-Pudding-Kompott und vieles mehr. Einige Rezepte sind ansprechend bebildert. Im Kapitel „Backen“ werden zunächst Grundrezepte vorgestellt, damit Hefeteig, Biskuit, Mürbteig oder auch Brandteig sicher gelingen. Und die folgenden Rezeptideen liefern köstliche Anregungen für pikantes Gebäck, Brot und Brötchen, aber auch für Süßes. Für Gebäck, Kuchen und Torten. Wer das Buch sein Eigen nennt, freut sich etwa auf Quiche Lorraine, Kräuterzopf oder Schinken-Käse-Hörnchen. Auf

Schokomuffins und Puddingbrezen, auf Limettenkuchen und Biskuitroulade mit Papayacreme. Selbst die duftende Weihnachtsbäckerei kommt nicht zu kurz. Mit Hilfe dieses Buches können, trotz mehrerer Unverträglichkeiten, auch Lebkuchenplätzchen, Spitzbuben oder Paranusshörnchen gebacken und genossen werden.

Insgesamt ein sehr gelungenes Buch. Mit vielen grundlegenden und fundierten Informationen. Mit zahlreichen abwechslungsreichen Rezeptideen. Ein Buch, das sicherlich vielen Betroffenen, die unter mehreren Unverträglichkeiten leiden, ein Lächeln ins Gesicht zaubern wird.

- Patricia Gálity, Diätassistentin, Allergologische Ernährungstherapie / VDD