

Obsah

Úvod	4	Intolerance fruktózy	16
Obecně k receptům	4	Příčiny nesnášenlivosti fruktózy	16
Když jsou potraviny špatně snášeny.....	7	Symptomy nesnášenlivosti ovocného cukru	17
Alergie	8	Doporučení výživy	18
Intolerance	8	Diagnóza intolerance laktózy a fruktózy.....	19
Některé příčiny potravinové intolerance ...	8	Seznam ovoce obsahujícího fruktózu a sorbit.	20
Intolerance laktózy	9	Seznam zeleniny obsahující fruktózu a sorbit.	21
Co to je laktóza?.....	9		
Příčiny nesnášenlivosti mléčného cukru	9		
Symptomy nesnášenlivosti mléčného cukru	11		
Doporučení výživy	11		
Alternativní produkty, které neobsahují žádný mléčný cukr	13		
Laktázové preparáty	13		
Riziko nedostatku vápníku	13		
Seznam vybraných potravin obsahujících vápník	14		
Seznam vybraných potravin obsahujících laktózu	15	Recepty	23
		Rejstřík receptů	126
		Seznam literatury.....	127

