

Beispiel-Tagesplan bei Fructoseintoleranz

Ziel:

Ein ausgewogener Tag mit fructosearmen Mahlzeiten, die Energie liefern, aber den Darm nicht belasten.

Frühstück

- Haferflocken mit Naturjoghurt und Heidelbeeren
- Kräutertee oder Wasser
- Optional: ein Stück Banane

Zwischenmahlzeit

- Reiswaffeln oder Dinkelcracker
- Handvoll Nüsse (Mandeln, Walnüsse)

Mittagessen

- Gedämpfter Reis mit Zucchini, Karotten und Hähnchenbrust
- Kräuteröl oder Butter als Fettquelle
- Wasser oder ungesüßter Tee

Nachmittagssnack

- Naturjoghurt mit Haferflocken
- Kleine Portion Beeren

Abendessen

- Kartoffeln mit Kräuterquark
- Gurkensalat mit Dill
- Kamillen- oder Pfefferminztee

Tipp:

Iss regelmäßig, vermeide große Obstportionen und trinke ausreichend Wasser. Kleine Mengen Fructose sind oft besser verträglich als große.