

# Beispieltage bei Fructoseintoleranz

## Tagesabläufe für Phase 1–3

Kompakter Überblick für Entlastung, kontrollierte Einzeltests und stabilen Alltag.

Phase 1 entlastet mit einfachen Mahlzeiten ohne Tests. Phase 2 prüft einzelne Lebensmittel in kleinen Mengen mit klarer Beobachtung. Phase 3 nutzt bekannte Verträglichkeiten im Alltag.

|                                                                 |                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Phase 1:</b><br>Entlastung                                   | <b>Frühstück:</b><br>Haferflocken mit Naturjoghurt; optional 1 TL Öl                            |
| <b>Ziel:</b><br>Beschwerden reduzieren und Verdauung beruhigen. | <b>Mittag:</b><br>Reis mit Zucchini und Karotten, dazu Geflügel oder Fisch                      |
|                                                                 | <b>Abend:</b><br>Kartoffeln mit Ei oder Hartkäse, Gurke als Rohkost                             |
|                                                                 | <b>Snack:</b><br>Reiswaffeln oder Käsewürfel                                                    |
|                                                                 | <b>Hinweis:</b><br>Keine Obsttests, keine Säfte, keine „zuckerfreien“ Produkte.                 |
| <b>Phase 2:</b><br>Einzeltests                                  | <b>Frühstück:</b><br>Naturjoghurt + kleine Portion Beeren als Test; optional ½ TL Traubenzucker |
| <b>Ziel:</b><br>Individuelle Verträglichkeit erkennen.          | <b>Mittag:</b><br>Hartweizennudeln, kleine Menge Paprika als Test                               |
|                                                                 | <b>Abend:</b><br>Kartoffeln + Miniportion Banane als Test, dazu Ei oder Käse                    |
|                                                                 | <b>Snack:</b><br>Weißbrot oder kleine Portion Hummus                                            |
|                                                                 | <b>Hinweis:</b><br>Pro Tag nur ein Testlebensmittel; 3–5 Tage beobachten.                       |
| <b>Phase 3:</b><br>Stabiler Alltag                              | <b>Frühstück:</b><br>Haferflocken + Naturjoghurt, kleine Portion verträgliches Obst             |
| <b>Ziel:</b><br>Bekannte Verträglichkeiten nutzen.              | <b>Mittag:</b><br>Reisgericht mit Zucchini, Karotten und Mais, dazu Fisch oder Geflügel         |
|                                                                 | <b>Abend:</b><br>Polenta oder Nudeln mit Käse und Gemüse                                        |
|                                                                 | <b>Snack:</b><br>Naturjoghurt oder kleine Menge Nüsse                                           |
|                                                                 | <b>Hinweis:</b><br>Nur Lebensmittel verwenden, die in Phase 2 gut vertragen wurden.             |