

# Obsah

bovŮ

<b>Úvod</b> .....	4	<b>Intolerance fruktózy</b> .....	16
Obecně k receptům .....	4	Příčiny nesnášenlivosti fruktózy .....	16
<b>Když jsou potraviny špatně snášeny</b> .....	7	Symptomy nesnášenlivosti ovocného cukru .....	17
Alergie .....	8	Doporučení výživy .....	18
Intolerance .....	8	<b>Diagnóza intolerance laktózy a fruktózy</b> .....	19
Některé příčiny potravinové intolerance ...	8	Seznam ovoce obsahujícího fruktózu a sorbit .....	20
<b>Intolerance laktózy</b> .....	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		
		<b>Recepty</b> .....	23
		<b>Rejstřík receptů</b> .....	126
		<b>Seznam literatury</b> .....	127

