

Tabelle 1: Geeignete Lebensmittel in der Karenzphase

	Günstig: Diese Lebensmittel sind in der Karenzphase geeignet	Diese Lebensmittel werden in der Testphase ausprobiert.	Ungünstig: Diese Lebensmittel verursachen oft Verdauungsstörungen
Gemüse	Blumenkohl, Brokkoli, Chinakohl, Feldsalat, gegarte Champignons, Pfifferlinge, Steinpilze, grüne Erbsen, Gurke, Karotte, Kürbis, Mangold, Pastinaken, Oliven, rote und gelbe Paprika, rote Bete, Rucola, Sellerie, Spargelspitzen, Spinat, Tomate, Zucchini	Größere Mengen an Blattsalaten, Aubergine, Chicorée, Fenchel, Grünkohl, Kohlrabi, Knoblauch, Mais, grüne Paprika, Lauch, Rotkohl, Rosenkohl, Sauerkraut, Weißkohl Schwarzwurzel, Spargel, Zwiebeln Hülsenfrüchte, Sojaprodukte	Rohe Sojabohnen, Limabohnen, Konserven mit Fruktose/Sorbit, rohe Pilze
Obst	Banane, Rhabarber, Avocado, Nüsse, Kokos, Samen	Alle Obstsorten außer den fruktosereichen unter „ungünstig“ z. B. Ananas, Aprikose, Brombeeren, Clementine, Erdbeeren, Heidelbeeren, Himbeeren, Kiwi, Mandarine, Orange, Pfirsich, rote Johannisbeere, Sauerkirsche, Zitrone	Äpfel, Birnen, Weintrauben, Rosinen, Trockenfrüchte, Smoothies
Getreideerzeugnisse	Brote und Backwaren aus fein gemahlene Mehlen (wenig Roggen), Haferflocken, Nudeln, Kartoffeln, Reis, Kuchen nur mit Traubenzucker gesüßt	Brot, Brötchen, Feinbackwaren auch mit Zucker oder Honig, Kuchen. Vorsicht mit Obstkuchen! Cornflakes mit Zucker, Müsli ohne Trockenfrüchte	Müsli mit Zucker und Trockenfrüchten
Milchprodukte	Alle ungezuckerte Produkte sowie Käse. Bei Laktoseunverträglichkeit: laktosefreie Produkte	Speiseeies, Milchprodukte mit geeignetem Obst, Kakao mit Zucker	Milchprodukte und Speiseeissorten mit Fruktose oder Zuckeraustausstoffen
Fleisch, Wurst, Ei & Fisch	Alle Fleischsorten und Fisch, tiefgekühlt oder frisch, Schinken, Braten, Wurst, Ei	Wurstsorten mit Zucker als Gewürz, Fleisch- und Fischkonserven mit Zucker	

	Günstig: Diese Lebensmittel sind in der <i>Karenzphase</i> geeignet	Diese Lebensmittel werden in der <i>Testphase</i> ausprobiert.	Ungünstig: Diese Lebensmittel verursachen oft <i>Verdauungsstörungen</i>
Süßungsmittel	Glukose (Traubenzucker), Maltose, Saccharin (E954), Acesulfam (E950), Cyclamat (E952), Aspartam (E951), Thaumatin (E957), Maltodextrin, Dextrose, Dextrine, Canderel, Erythrit, Tagatose, Reissirup	Honig, Glukosesirup, Haushaltszucker, Inulin	Fruktose, Fruktose-Glukose-Sirup, Maissirup, Mannit/ol (E421), Maltit/Maltitol (E965), Xylit/Xylitol (E967), Laktit/Lactitol (E966), Invertzucker, Invertzuckercreme (Honigersatz), Sorbit/ol (E420), Isomalt (E953), Agavendicksaft, Zuckercouleur (E150 a-d), Streusüße mit Fruchtzucker als Trägersubstanz, Süßigkeiten mit Zuckeraustauschstoffen
Getränke	Stilles und kohlen säurearmes Wasser, Kräutertee, Früchtetee, Kaffee, Pils nach Reinheitsgebot, klarer Schnaps	Kohlensäurehaltigen Mineralwässer, Limonaden, Colagetränke mit Zucker, Instantgetränke, kleine Mengen an trockenen Wein, Weinschorlen, Hefeweizen, Likör	Fruchtsäfte, Sirup, Brause, Instant-Getränke, Eistee, isotonische Sportlergetränke und Getränke mit Sorbit/Isomalt/Fruktose, Cocktails mit und ohne Alkohol, Spätlese, Likörweine, Likör