



FRUCTOPEDIA

Die ersten 10 Tests in der

AUFBAUPHASE

Sobald Sie die Karenzphase über mehrere Wochen erfolgreich absolviert haben und sich der Darm wieder beruhigt hat, kann die Test- und Aufbauphase folgen. Ziel der Test- und Aufbauphase ist es, vorsichtig wieder Lebensmittel mit einem höheren Fructosegehalt zu testen und eine höhere Toleranzgrenze aufzubauen.

Hilfreich ist es in dieser Zeit ein Ernährungstagebuch zu führen, in der alle Tests und eventuell darauffolgende Symptome festgehalten werden. Um hier ein aussagekräftiges Ergebnis zu erhalten, sollte bei jeder Mahlzeit lediglich ein neues Lebensmittel getestet werden. Somit ist auch die Dauer dieser Phase nicht fixiert.

Je genauer und länger man diese Phase durchführt, desto einfacher ist es in der letzten Phase 3.

Die ersten 10 Lebensmittel Tests für die Aufbauphase:

- 1. Avocado**
- 2. Champignons**
- 3. Spinat**
- 4. Zucchini**
- 5. Papaya**
- 6. Himbeeren**
- 7. Sellerie**
- 8. Tomate**
- 9. Heidelbeeren**
- 10. Banane**



FRUCTOPEDIA

