

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	5	<b>Ein medizinischer Selbsttest: GlutenCHECK</b>	20
<b>Einführung:</b>			
<b>Immer mehr Menschen leiden an einer Glutenunverträglichkeit</b>	6	<b>Interview: Sven-David Müller und Prof. Hademar Bankhofer</b>	22
Der Verdauungsweg	7		
Der Dünndarm ist der Tatort der Zöliakie	7	<b>Ernährungstherapie bei Zöliakie</b>	24
Durchfall entsteht im Dickdarm	8	Glutenfreie Kost	24
		Deutsche Zöliakie Gesellschaft	25
<b>Einführung in die Ernährungslehre</b>			
Bedeutung der Eiweiße	9	Hygiene im Haushalt	26
Bedeutung der Fette	9	Historie der Zöliakie	27
Bedeutung der Kohlenhydrate	10	Kein Gluten Rezepte	28
Bedeutung der Ballaststoffe	11		
Bedeutung von Wasser	12	<b>Hefeteiggebäck</b>	
Bedeutung von Alkohol	12	Broiches	30
Bedeutung von Vitaminen und Mineralstoffen	13	Baguette	31
Bedeutung des Körpergewichts	13	Oliven-Brötchen	32
Der Body-Mass-Index (BMI) ist das Maß für das Körpergewicht	14	Knusperbrot	33
	14	Käse-Focaccia	34
		Piadina Romagnola	35
		Mürbeteig	36
		Crepes oder Omelette	37
<b>Viele Zöliakiepatienten benötigen mehr Energie</b>			
Zöliakie aus medizinischer Sicht	16	Tiroler Gugelhupf	38
Erhöhtes Risiko bei Menschen mit Vorerkrankungen	16	Grundrezept Biskuit	39
Symptomatik –	17	Früchtebrot	40
Beschwerden bei unbehandelter Zöliakie	18	Herhaftes Kartoffelbrot	41
Kontrolluntersuchungen bei Zöliakie unter glutenfreier Ernährungstherapie	19	Karotten Muffins	42
Zöliakie: Möglichkeiten einer serologischen Diagnose	19	Buchweizentorte	43
		Buchweizen-Maisbrot mit Quark	44

<b>Leichte Mahlzeiten</b>		<b>Süße Köstlichkeiten</b>	
Chinakohlsalat	46	Karamell-Pudding	76
Geflügelsalat	47	Apfel-Mandelkuchen (ohne Mehl)	77
Kräuterquark	47	Schneller Kalter und/oder Lukullus	78
Kürbissuppe	48	Kalter Hund für Erwachsene	79
Cremige Kartoffelsuppe	49	Eierlikör-Schokoladen-Torte	80
Pikante Tortilla	50	Biskuit-Pfirsichtorte	81
Kräuterecken	51	Mandelkuchen mit Kirschschaum	82
Thunfisch-Dip	52	Käsekuchen	83
Western-Dip	53	Schoko-Mint-Quark	84
Kartoffelpuffer	54	Brownies	84
Pfannkuchen	55	Baiser	85
Kartoffelplätzchen	56	Kokosmakronen	85
Chiccoree-Salat	57	Schokocrossies	86
Wraps	58	Amarettini	87
		Sesamkonfekt	88
		Mandelkonfekt	89
<b>Herzhafte Speisen</b>		Kirschsoße	90
Hähnchenkeule auf	60	Milchreis	90
Gemüse-Kartoffelbett		Weiß Schokoladen-Mousse	91
Hähnchenspieße mit Gemüse	61		
oder asiatisch mit Reis			
Glutenfreie Nudeln mit Tomatensoße	62		
Kichererbsentaler	63	<b>Der Autor</b>	92
Putenkeule mit Auberginen-Zucchini-	64		
Gemüse im Römertopf und mit Vollkornreis		<b>Verzeichnis der Rezepte</b>	93
Maisgrießklöße	65		
Putenbrust in Weißweinsoße	66	<b>Anhang, Buchtipps und</b>	94
Gebackenes Fischfilet auf	67	<b>wichtige Adressen</b>	
Gemüse-Kartoffelbett			
Schweinegulasch	68	<b>Quellen, Impressum</b>	95
Pizza Polenta	69		
Kartoffelklöße	70		
Gefüllte Ente mit Orangen-Honig-Soße	71	<b>Bildnachweis</b>	96
Selbstgemachtes Käsefondue	72		
Paprikagulasch	73		
Wirsingeintopf mit Rindfleisch	74		