

Inhaltsverzeichnis

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

Leichte Mahlzeiten

Chinakohlsalat	46
Geflügelsalat	47
Kräuterquark	47
Kürbissuppe	48
Cremige Kartoffelsuppe	49
Pikante Tortilla	50
Kräuterecken	51
Thunfisch-Dip	52
Western-Dip	53
Kartoffelpuffer	54
Pfannkuchen	55
Kartoffelplätzchen	56
Chiccoree-Salat	57
Wraps	58

Herzhafte Speisen

Hähnchenkeule auf	60
Gemüse-Kartoffelbett	
Hähnchenspieße mit Gemüse oder asiatisch mit Reis	61
Glutenfreie Nudeln mit Tomatensoße	62
Kichererbsentaler	63
Putenkeule mit Auberginen-Zucchini-	64
Gemüse im Römertopf und mit Vollkornreis	
Maisgrießklöße	65
Putenbrust in Weißweinsoße	66
Gebackenes Fischfilet auf	67
Gemüse-Kartoffelbett	
Schweinegulasch	68
Pizza Polenta	69
Kartoffelklöße	70
Gefüllte Ente mit Orangen-Honig-Soße	71
Selbstgemachtes Käsefondue	72
Paprikagulasch	73
Wirsingintopf mit Rindfleisch	74

Süße Köstlichkeiten

Karamell-Pudding	76
Apfel-Mandelkuchen (ohne Mehl)	77
Schneller Kalter und/oder Lukullus	78
Kalter Hund für Erwachsene	79
Eierlikör-Schokoladen-Torte	80
Biskuit-Pfirsichtorte	81
Mandelkuchen mit Kirschschaum	82
Käsekuchen	83
Schoko-Mint-Quark	84
Brownies	84
Baiser	85
Kokosmakronen	85
Schokocrossies	86
Amarettini	87
Sesamkonfekt	88
Mandelkonfekt	89
Kirschsoße	90
Milchreis	90
Weißer Schokoladen-Mousse	91

Der Autor

92

Verzeichnis der Rezepte

93

Anhang, Buchtipps und wichtige Adressen

94

Quellen, Impressum

95

Bildnachweis

96