

6 Vorwort

9 Ab jetzt glutenfrei

10 **Diagnose Zöliakie**

10 Was genau ist Zöliakie?

12 Krankheitszeichen

13 Erst die Diagnose sichern lassen!

14 Wie stellt der Arzt eine Zöliakie fest?

17 Abgrenzung zur Weizenallergie

18 Unterschied zur Gluten-Intoleranz?

20 Zusätzliche Unverträglichkeiten

22 **Gluten – was ist das überhaupt?**

24 Natürliches Wundermittel

25 Worin ist Gluten enthalten?

28 **Ernährungs-Tipps**

29 Einkaufshilfen der DZG

30 Allergenkennzeichnung

32 »Kann Spuren von Gluten enthalten«

34 Wann ist ein Produkt »glutenfrei«?

36 Speziell für die glutenfreie Ernährung hergestellte Lebensmittel

40 **Richtig einkaufen**

41 Brot per Versand

43 Gezielt nachfragen

45	Einkaufs-Tabellen
46	So lesen Sie die Tabellen
48	Die Bewertung
49	Getreide und Getreideprodukte
61	Obst & Gemüse
66	Zum Kochen und Verfeinern
71	Fertiggerichte
74	Süßes zum Dessert
76	Tierische Lebensmittel und pflanzliche Ersatzprodukte
84	Süße und pikante Snacks
92	Baby-Nahrung
95	Getränke
99	Unterwegs essen
100	Außer Haus essen
101	Im Restaurant
104	Bei der Arbeit
107	Auf Reisen
111	Stichwortverzeichnis
115	Empfehlungen von Andrea Hiller