

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