

# Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
------------------	---

<b>Einleitung</b>	<b>19</b>
-------------------	-----------

Über dieses Buch	19
Konventionen in diesem Buch	20
Was Sie nicht lesen müssen	20
Törichte Annahmen über den Leser	21
Wie dieses Buch aufgebaut ist	22
Teil I: Glutenfrei leben: Wer, was, warum und wie	22
Teil II: Planen und vorbereiten: Der Auftakt zum Kochen	22
Teil III: Die glutenfreie Küche – Rezepte	22
Teil IV: Den glutenfreien Lebensstil leben und lieben lernen	22
Teil V: Der Top-Ten-Teil	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden	23
Wie es weitergeht	23

## Teil I

<b>Glutenfrei leben: Wer, was, warum und wie</b>	<b>25</b>
--	-----------

### Kapitel 1

<b>Glutenfrei leben von A bis Z</b>	<b>27</b>
-------------------------------------	-----------

Was überhaupt ist Gluten?	27
Gängige Lebensmittel, die Gluten enthalten	28
Weizenfrei heißt nicht glutenfrei	28
Der Nutzen einer glutenfreien Lebensführung	29
Essen sollte nicht wehtun	29
Der gesundheitliche Nutzen einer richtigen Ernährung	29
Aber ich dachte, Weizen ist gut für mich!	31
Das Essen meistern	32
Das Essen vor- und zubereiten	32
Geschickt einkaufen	33
Die glutenfreie Küche	33
Kochen ohne Rezept	33
Freude am glutenfreien Leben finden	34
Essen anders betrachten	34
Auf den Geschmack kommen	34
Ausgehen und etwas unternehmen	35
Den Kindern Freude am glutenfreien Leben vermitteln	35
Realistische Erwartungen haben	37
Informationen sammeln	38

## **Kapitel 2**

### **Glutenfrei leben: Wer tut es und warum?**

**39**

Was ist eine Glutenüberempfindlichkeit?	40
Allergien	40
Glutenüberempfindlichkeit und -unverträglichkeit	41
Zöliakie	42
Symptome der Glutenüberempfindlichkeit und der Zöliakie erkennen	42
Gastrointestinale Symptome	43
Symptome außerhalb des Magen-Darm-Trakts	43
Symptome bei Kindern	45
Fehldiagnosen erkennen	45
Das Brot ist schuld: Wie Gluten das Verhalten beeinflusst	48
Untersuchungen zur glutenfreien Ernährung bei Autismus	49
Depressionen und andere Gemütskrankungen lindern	50
Glutenüberempfindlichkeit und Zöliakie diagnostizieren	50
Blutuntersuchungen	50
Darmbiopsie	53
Genetische Untersuchungen	54
Die Testergebnisse interpretieren	54
Ihre Tests waren positiv! Was nun?	55
Die Risiken, wenn Sie nicht auf Gluten verzichten	56
Folgen der Zöliakie	57
Mit der Gesundheitsgefährdung leben	58
Die Heilung beginnt sofort	59

## **Kapitel 3**

### **Die Zöliakie näher betrachtet**

**61**

Eine der häufigsten genetischen Erkrankungen der Menschheit entlarven	61
Wer bekommt Zöliakie und warum?	62
Die Gene sind schuld	63
Auslöser der Zöliakie	64
Die Zöliakie und ihre Wirkung auf den Körper	65
Wie der Darm arbeiten sollte	65
Wie der Darm eines Zöliakie-Kranken arbeitet	66
Dermatitis herpetiformis Duhring	67

## **Kapitel 4**

### **Die Grundlagen der glutenfreien Ernährung**

**69**

Im Zweifel verzichten	70
Gluten kennen, um es vermeiden zu können	70
Glutenfreie Lebensmittel auf einen Blick	71
»Verbotene« Getreidesorten	71
Getreide und stärkehaltige Nahrungsmittel, die Sie gefahrlos essen dürfen	74

Andere glutenfreie Nahrungsmittel	75
Glutenhaltige Nahrungsmittel	76
Alternative Getreide	76
Amaranth	77
Buchweizen	77
Hirse	78
Pfeilwurz	78
Quinoa	78
Sorghum	79
Teff (Zwerghirse)	79
Auf bedenkliche Inhaltsstoffe achten	80
Auf welche Nahrungsmittel müssen Sie achten?	80
Fragliche Inhaltsstoffe	80
Der Diskussion um einige Nahrungsmittel ein Ende setzen	81
Ein Schlückchen in Ehren – was ist erlaubt?	83
Grundsätzlich erlaubt	83
Davon müssen Sie sich fernhalten	83
Auch Medikamente und Nahrungsergänzungen müssen glutenfrei sein	84
Glutenhaltige Produkte, die keine Nahrungsmittel sind	85
Vorsicht bei Make-up	85
Lotionen und Wässerchen	85
Zahnpflegeprodukte	86

## ***Kapitel 5***

### ***Den Dingen auf den Grund gehen*** **87**

Kann »glutenfrei« mehrdeutig sein?	87
Die Sprache der Etiketten lernen	88
Auf der Suche nach dem Health-Claim (Nährwertprofil)	90
Glutenfrei heißt nicht null oder Wie viel Gluten darf man eigentlich essen?	94
Auch fragen will gelernt sein – auf der Suche nach zuverlässigen Informationen	96

## ***Kapitel 6***

### ***Glutenfreie und gesunde Ernährung*** **99**

Das Essen beurteilen	99
Sich mit dem glykämischen Index und der glykämischen Last vertraut machen	100
Der glykämische Index (GI)	100
Die glykämische Last (GL)	102
Die Bedeutung des Blutzuckerspiegels	103
Ein hoher Insulinspiegel hat seinen Preis	103
Nicht nur glutenfrei, sondern auch gesund leben	104
Sich schlau und gesund essen	106
Fallen in der glutenfreien Ernährung vermeiden	106
Genug Ballaststoffe in der glutenfreien Ernährung	107
Die Wahrheit über das volle Korn	108

Den Kampf um das Gewicht gewinnen	109
Durch glutenfreie Ernährung die Pfunde purzeln lassen	109
Mit glutenfreier Ernährung zunehmen	110
Bessere sportliche Leistungen ohne Gluten	111

## **Teil II**

### **Planen und vorbereiten: Der Auftakt zum Kochen 113**

#### **Kapitel 7**

#### **Die glutenfreie Küche 115**

Gluten in der Küche	115
Kontamination vermeiden	116
Getrennte Lagerorte für glutenhaltige und glutenfreie Produkte	120
Inventur in der Speisekammer und im Kühlschrank	120
Zutaten, die vorrätig sein sollten	120
Mischungen, die vorrätig sein sollten	122
Glutenfreie Fertigprodukte	123

#### **Kapitel 8**

#### **Einkaufen ist einfacher als gedacht 125**

Wissen, was Sie wollen	126
Das Essen planen	126
Listen schreiben	127
Entscheiden, was Sie kaufen	128
Glutenfreie Spezialprodukte	128
Von Natur aus glutenfreie Nahrungsmittel	128
Andere Meinungen einholen	129
Entscheiden, wo Sie einkaufen	130
Der »normale« Supermarkt	130
Naturkostläden	131
Bauernmarkt	131
Asiashops und Co.	131
Einkaufen im Internet	131
Die Tricks der Supermärkte	132
Eine Runde im Supermarkt	133
Die Naturkostregale durchforsten	134
Zu erschwinglichen Preisen glutenfrei einkaufen	134
Weniger Spezialprodukte kaufen	134
Beim Lieferservice sparen	135
Discountprodukte verwenden	135
Sich gesund ernähren	137
Zu Hause essen	137
Glutenfreie Backmischungen verwenden	137

**Kapitel 9****Kochen: Tipps und Tricks****139**

Glutenfrei und kreativ: Improvisieren in der Küche	139
Alles glutenfrei zubereiten	140
Glutenkontamination vermeiden	141
Zutaten einfach ersetzen	142
Kochen ohne Gluten	143
Glutenfreie Getreide benutzen	144
Glutenfreie Stärke und Mehle zum Binden	145
Glutenfreies Backen	146
Mehlmischungen sind von Vorteil	146
Verdickungsmittel – das A und O für jeden Teig	147
Glutenfreie Mehle	147
Mehlmischungen selbst gemacht	148
Glutenfreies Brot backen	149

**Teil III****Die glutenfreie Küche – Rezepte****153****Kapitel 10****Das Frühstück****155**

Ein glutenfreier Start in den Tag	155
Frühstücksverweigerer	156
Mit Proteinen fit für den Tag	160
Das wunderbare Ei	160
Smoothies für Anfänger	161
Frisch gebackene Frühstücksideen	164

**Kapitel 11****Leckere Kleinigkeiten****169**

Leckeres Fingerfood	169
Dippen macht Spaß	173
Mit Wraps und Omeletts außer Rand und Band	176
Reisröllchen	179
Mit Salatwraps experimentieren	180

**Kapitel 12****Sensationelle Suppen, Salate und Beilagen****181**

Suppen genießen	181
Salate und Beilagen	185
Grüne Salate	185

Mit Dressings verfeinern	186
Mehr Pep und Nährstoffe für Ihre Salate	189
Croûtonvariationen	191
Beilagen: Mehr als nur Kartoffelbrei	192

### **Kapitel 13**

#### **Verführerische Hauptgerichte 195**

Geflügel mit Pfiff	195
Fleisch	200
Meeresfrüchte	205
Vegetarisches	208

### **Kapitel 14**

#### **Pizza, Pasta und Brot gehören nicht der Vergangenheit an 215**

Pizza mit Pep	215
Nie wieder auf Nudeln verzichten	219
Brot backen	221

### **Kapitel 15**

#### **Süße Versuchung – Nachspeisen und Co. 225**

Süße Versuchungen	225
Süßes für unterwegs	231
Süßes für Gesundheitsbewusste	232

## **Teil IV**

### **Den glutenfreien Lebensstil leben und lieben lernen 239**

#### **Kapitel 16**

##### **Auswärts essen 241**

Die goldenen Regeln des Ausgehens	241
Erwarten Sie nicht, dass andere sich auf Ihre Ernährung einstellen	242
Fragen Sie nach dem Menü	242
Essen Sie etwas, bevor Sie aus dem Haus gehen	242
Bringen Sie Ihr Essen mit	243
Tragen Sie's mit Fassung, wenn die anderen einen Fehler machen	243
Genießen Sie den Abend	244
Essen im Restaurant	244
Die Wahl des Restaurants	245
Vorher anrufen	247
Ein geeignetes Gericht wählen	248

Mit der Bedienung sprechen	248
Mitgebrachtes Essen im Restaurant zubereiten lassen	250
Ans Trinkgeld denken	252
Reisezeit	252
Das Reiseziel unter die Lupe nehmen	253
Do you speak Gluten?	253
Die Unterkunft	254
Lebensmittel mitnehmen	254
Die Reise	255

## **Kapitel 17**

### ***Kinder – glücklich, gesund und glutenfrei*** **257**

Das Auf und Ab der Gefühle	258
»Das Leben meines Kindes hat sich für immer verändert«	258
»Mein Kind soll sich nicht anders fühlen«	259
»Wird sich mein Kind gut entwickeln?«	259
»Für mich ist es schlimmer als für mein Kind«	259
Konzentration auf das Positive	260
Mit den Kindern über glutenfreie Ernährung sprechen	261
Die gesamte Familie einbeziehen	261
Optimismus verbreiten	262
Die neue Lebensweise erklären	262
Gluten ist der Übeltäter – das müssen Kinder lernen	264
Mit der Reaktion des Kindes umgehen	265
Den Kindern helfen, mit anderen über die Diät zu sprechen	266
Entscheiden, ob die ganze Familie glutenfrei leben soll	267
Die Vorteile	267
Die Nachteile	267
Der goldene Mittelweg	268
Dem Kind Verantwortung geben	268
Die Kinder anleiten	269
Den Kindern vertrauen	270
Mit Kindern ausgehen	271
Kinderbetreuung	271
Das Kind Freunden, Familienmitgliedern oder einem Babysitter anvertrauen	272
Das Kind zur Schule schicken	272
Teenager begleiten	273
Veränderte Symptome	274
Warum Jugendliche manchmal bei der Ernährung schummeln	274
Hilfe nach dem Auszug aus dem Elternhaus	275

**Kapitel 18****Emotionale Hürden überwinden****277**

Emotionale Probleme erkennen	278
Schock und Panik	279
Wut und Frustration	280
Kummer und Hoffnungslosigkeit	280
Verlust und Verzicht	281
Traurigkeit und Depression	281
Die Erkrankung nicht verleugnen	283
Wenn Sie es verleugnen	283
Wenn andere es verleugnen	285
Zurück auf den richtigen Weg	285
Die Kontrolle zurückgewinnen	285
Weiterdenken	286
Konzentration auf das, was Sie essen dürfen	286
Vermeiden, ärgerlich oder verletzend zu reagieren	287
Künstlicher Optimismus	288
Ihre Meinung vertreten	288
Sich neu definieren	289
Der Versuchung widerstehen	290
Die Konsequenzen beurteilen	292
Der Versuchung Paroli bieten	292

**Teil V****Der Top-Ten-Teil****295****Kapitel 19****Zehn Vorteile eines glutenfreien Lebens****297****Kapitel 20****Zehn Tipps, wie Sie (oder Ihr Kind) lernen, das glutenfreie Leben zu mögen****301****Kapitel 21****Zehn lahme Ausreden, warum man nicht glutenfrei leben kann****305****Kapitel 22****Verzeichnis der Rezepte****308****Stichwortverzeichnis****311**