

- 6 Liebe Leserin, lieber Leser**
- 9 Ab jetzt glutenfrei**
- 10 Diagnose Zöliakie**
- 10 Was genau ist Zöliakie?**
- 11 Krankheitszeichen**
- 13 Erst die Diagnose sichern lassen!**
- 13 Wie stellt der Arzt eine Zöliakie fest?**
- 16 Abgrenzung zur Weizenallergie**
- 17 Unterschied zur Gluten-Intoleranz**
- 18 Zusätzliche Unverträglichkeiten**
- 20 Gluten – was ist das überhaupt?**
- 21 Natürliches Wundermittel**
- 22 Worin ist Gluten enthalten?**
- 25 Ernährungs-Tipps**
- 26 Lebensmittellisten der DZG**
- 27 Allergenkennzeichnung**
- 28 »Kann Spuren von Gluten enthalten«**
- 29 Wann ist ein Produkt »glutenfrei«?**
- 32 Glutenfreie diätetische Lebensmittel**
- 35 Richtig einkaufen**
- 35 Brot per Versand**
- 37 Gezielt nachfragen**
- 39 Einkaufs-Tabellen**
- 40 So lesen Sie die Tabellen**
- 41 Die Bewertung**

- 43 Getreide und Getreideprodukte**
- 54 Frisch & knackig**
- 59 Zum Kochen und Verfeinern**
- 64 Fertiggerichte**
- 66 Süßes zum Dessert**
- 68 Tierische Lebensmittel und pflanzliche Ersatzprodukte**
- 68 Milch, Milchprodukte und Milchersatzprodukte**
- 70 Fisch und Meeresfrüchte**
- 72 Fleisch, Wurst und vegetarische Brotaufstriche**
- 76 Süße und pikante Snacks**
- 81 Schokoladenartikel**
- 83 Pikante Snacks**
- 85 Baby-Nahrung**
- 87 Getränke**

- 91 Unterwegs essen**
- 92 Außer Haus essen**
- 92 Im Restaurant**
- 94 Bei der Arbeit**
- 97 Auf Reisen**
- 100 Service**
- 105 Register**