

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