

- 6 **Liebe Leserin, lieber Leser**
- 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?**
- 23 Natürliches Wundermittel
- 24 Worin ist Gluten enthalten?
- 28 **Ernährungs-Tipps**
- 29 Lebensmittellisten 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
59	Frisch & knackig
63	Zum Kochen und Verfeinern
68	Fertiggerichte
70	Süßes zum Dessert
72	Tierische Lebensmittel und pflanzliche Ersatzprodukte
79	Süße und pikante Snacks
88	Baby-Nahrung
90	Getränke
93	Unterwegs essen
94	Außer Haus essen
94	Im Restaurant
97	Bei der Arbeit
100	Auf Reisen
104	Service
104	Adressen von Anbietern glutenfreier Produkte
107	Adressen, die weiterhelfen
107	Weitere hilfreiche Bücher bei TRIAS
108	Stichwortverzeichnis