

- 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