

9	Glutensensitiv – was ist das?
10	Vielschichtige Symptome und Ursachen
24	Diagnostische Möglichkeiten
39	Die individuellen Auslöser finden
40	Das Stufenkonzept
41	Ein Ernährungs-Symptom-Tagebuch führen
44	1. Stufe: glutenfreie Phase
46	Einkaufstipps für die glutenfreie Phase
47	Essensvorschläge für die glutenfreie Phase
48	Das Ernährungsprotokoll weiter- führen und auswerten
48	Wenn keine Besserung eintritt
50	2. Stufe – Suchphase
52	Zwischenbilanz bei der Suchdiät
53	Weizen auf dem Prüfstand
54	3. Stufe: Dauerernährung
56	Phase 1: absolut glutenfrei
86	Phase 2: Suchdiät
122	Phase 3: Ihre Dauerernährung