



### Übeltäter: Brot

Vertragen Sie »ungesundes« Weißbrot besser als »gesundes« Vollkornbrot? Essen Sie Brot immer erst, wenn es schon älter ist, oder verzehren Sie gar keins mehr, weil Sie Verdauungsbeschwerden fürchten?



### Die Auslöser aufspüren

Fragebögen unterstützen Sie dabei, die möglichen Verursacher einzukreisen. Mit Selbsttests kommen Sie Ihren persönlichen Auslösern auf die Spur. Dabei wird der Speiseplan über 2 Wochen gezielt eingeschränkt und das Befinden dokumentiert.

6 Liebe Leserin, lieber Leser,

8 Was, du isst kein Brot?

9 Typische Fallgeschichten

11 Andere Unverträglichkeiten abklären

15 Warum sind Brot und Getreide »auf einmal« unverträglich?

16 Warum Vollkorn häufig unverträglich ist

17 Ein guter Teig braucht Zeit, die keiner hat

18 Getreidezüchtung: Ertrag statt Verträglichkeit

20 Der Unverträglichkeit auf der Spur

21 Brot- und Getreideunverträglichkeit erkennen

21 Welche Symptome können auftreten?

23 Welche Getreidebestandteile sind schuld?

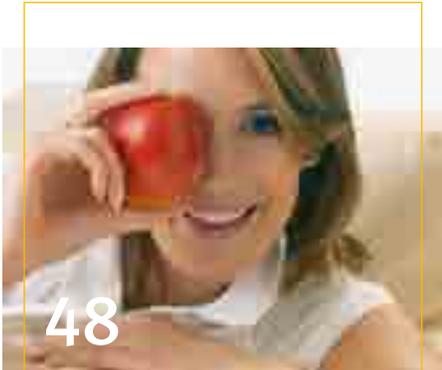
24 Untersuchungen beim Arzt

28 Selbstdiagnose durch gezielte Auslassversuche

30 Selbsttest 1: Glutentlastungstest

39 Selbsttest 2: Vollkorn-/Ballaststoff-Test

44 Selbsttest 3: Weizen- gegen Roggenprodukte



48

## Die Zusammenhänge verstehen

Am häufigsten führt Gluten zu Beschwerden, aber Phytinsäure, Ballaststoffe, Weizenkeimlektine und andere Getreidebestandteile können ebenfalls unverträglich sein. Sie lernen alle natürlichen Inhaltsstoffe von Getreide und auch die vielen Zusatzstoffe kennen, die Probleme bereiten können.

- 48 **Die einzelnen Unverträglichkeiten**
- 49 **Probleme mit Substanzen aus den Randschichten des Korns**
- 49 Phytinsäureunverträglichkeit
- 52 Unverträglichkeit von Ballaststoffen
- 53 Probleme durch Amylase-Inhibitoren
- 55 **Glutenunverträglichkeit**
- 55 Was ist Gluten?
- 56 Warum macht Gluten heute mehr Probleme als früher?
- 57 Zöliakie – wenn Gliadin krank macht
- 59 Beschwerden bei Zöliakie
- 59 Wie wird Zöliakie diagnostiziert?
- 63 Wie wird Zöliakie behandelt?
- 63 Und wenn es nicht besser wird?
- 67 Glutensensitives Reizdarmsyndrom
- 70 **Und wenn es nicht Gluten ist?**
- 70 Unverträglichkeit von Weizenkeimlektin
- 73 Unverträglichkeit von Stärke bei Amylasemangel
- 74 Was tun bei Amylasemangel?
- 75 Stärke, die gegen Amylase »resistent« ist
- 76 Amylase-Inhibitoren
- 77 Wie stellt man einen Amylasemangel fest?
- 78 Enzymersatztherapie
- 80 Typ-1-Allergien gegen Getreidebestandteile
- 81 Allergene in Getreidebestandteilen
- 83 Allergiediagnostik
- 84 **Unverträglichkeit von anderen Brotbestandteilen**
- 84 Zusatzstoffe in Brot- und Backwaren
- 88 Enzymzusatz bei der Brotherstellung
- 89 Backtriebmittel
- 90 Modifizierte Stärken
- 94 **Nachwort**
- 94 Brot hat seine »Unschuld« schon lange verloren
- 95 Fehlender Austausch zwischen den Experten
- 96 Reformhausprodukte sind keineswegs verträglicher
- 97 **Service**
- 98 **Register**