



SPECIALS

23

Gesunde Ernährung und wichtige Nährstoffe im Überblick

Welche allgemeinen Empfehlungen gibt die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE)?

64

Gendermedizin:

Die Zöliakie ist »weiblich«

Frauen sind doppelt so häufig von Zöliakie betroffen wie Männer und auch bei der Symptomatik zeigen sich Unterschiede.

92

Digital Health

Es gibt einige Apps und andere digitale Helfer, um das Leben mit Zöliakie zu erleichtern.

Vorwort	6	Zöliakie: die Behandlung	67
Die Hauptdarsteller: Getreide und unser Darm	9	Glutenfreie Ernährung	68
Die Geschichte des Weizens	10	Was ist erlaubt und was nicht?	68
Die Weizenzucht begann schon vor 10.000 Jahren	10	Was Sie zu Hafer wissen sollten	69
Weizen als Grundnahrungsmittel	11	Welche Getreide sind erlaubt?	70
Wilde Gräser sind die Vorfahren des Weizens	13	Glutenfreie Ernährung im Alltag	70
Warum der Weizen immer glutenreicher wurde	15	Was bedeutet, »kann Spuren von Gluten enthalten«?	72
Was ist Gluten?	16	Glutenfreie Ernährung unterwegs	74
Wie das Weizenkorn aufgebaut ist	17	Anregungen zum Einkaufen	75
Aufbau und Funktion des Darms	18	Glutenfrei kochen und backen: Rezeptideen	76
Der Weg der Nahrung durch unseren Verdauungstrakt	20	Wie gefährlich ist Weizenstärke?	76
Wunderwerk Darm	20	Aktuelles aus der Forschung	87
Zöliakie: die Erkrankung verstehen	27	Endopeptidasen – glutenspaltende Enzyme	88
Was ist Zöliakie?	28	Stabilisierung der Darmwanddurchlässigkeit	89
Die Zöliakie hat eine lange Geschichte	28	Hemmung der Gewebstransglutaminase-2	89
Wie häufig ist die Zöliakie?	30	Hemmung entzündungsfördernder Botenstoffe (Zytokine)	90
Warum macht Gluten krank?	31	Toleranz gegenüber Gluten durch Desensibilisierung	90
Wie funktioniert unser Immunsystem?	33	Weitere Behandlungskonzepte	91
Die wichtigsten Zellen des Immunsystems	33	Zusammenfassung und Ausblick	91
Wie entsteht eine Zöliakie?	36	Zöliakie: gut zu wissen	95
Symptome der Zöliakie	39	Was ist Zöliakie nicht?	96
Gut vorbereitet zum Arzt	42	Weizenallergie	96
Wie wird eine Zöliakie diagnostiziert?	43	Nicht-Zöliakie-Weizensensitivität (NZWS)	98
Beurteilung der Dünndarmschleimhaut: Marsh-Stadien	44	ATI-Sensitivität	99
Die Labordiagnostik der Zöliakie	45	Laktoseintoleranz	101
Formen der Zöliakie	53	Fruktosemalabsorption	103
Kontrolluntersuchungen bei Zöliakie	56	Histaminintoleranz	104
Zöliakieassoziierte Erkrankungen	60	Reizdarmsyndrom	108
Diabetes mellitus Typ 1	60	Fragen und Antworten aus der Praxis	109
Autoimmunhepatitis	61	Selbsthilfe	114
Schilddrüsenerkrankungen	61	Mit der Diagnose »Zöliakie« leben lernen	114
Gelenkerkrankungen	61	Fruchtbarkeit, Kinderwunsch und Schwangerschaft	115
Hauterkrankungen	62	Tipps rund um Finanzen	115
Osteoporose	63	Quellenangaben	118
Mikroskopische Kolitis	63	Sachverzeichnis	119
		Empfehlungen des Autors	121