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

aus: Hiller, Richtig einkaufen glutenfrei (ISBN 9783830484035) © 2015 Trias Verlag

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**

aus: Hiller, Richtig einkaufen glutenfrei (ISBN 9783830484035) © 2015 Trias Verlag