

Symptome



■ Zu diesem Buch	8
------------------	---

Wie zeigt sich Zöliakie?

■ Was ist Zöliakie?	12
– Wie funktioniert unser Dünndarm?	13
– Was passiert im Darm bei Zöliakie?	14
– Welche Rolle spielt Vererbung?	14
■ Krankheitszeichen	16
– Leidet mein Kind an Zöliakie?	16
– Wie zeigt sich Zöliakie bei Erwachsenen?	18
– Ist Zöliakie heilbar?	20

Diagnose



Die Krankheit erkennen

■ Welche Tests sind nötig?	24
– Haben Sie die typischen Antikörper im Blut?	25
– Eine Biopsie liefert den Beweis	26
■ Weitere Untersuchungen	29
– Fettgehalt im Stuhl bestimmen	29
– Der Laktose-Toleranztest	29
– Vertragen Sie Fruchtzucker?	30
– Ernähren Sie sich erst dann glutenfrei, wenn die Diagnose klar ist!	30
– Welche Kontrollen sind sinnvoll?	31
– Häufige Fragen zur Diagnose	32

Ursachen



Warum entsteht Zöliakie?

- **Wieso vertrage ich kein Gluten?** 36
 - Wie viele Menschen sind betroffen? 37
 - Welche Zöliakieform haben Sie? 37
- **Zöliakieforschung** 40
 - Welche Folgen kann eine unbehandelte Zöliakie haben? 42

Therapie



Glutenfreie Ernährung

- **Was ist Gluten?** 46
 - Welche Getreideeiweiße sind für mich schädlich? 47
 - Worin ist Gluten enthalten? 47
- **Wie finde ich Gluten in Lebensmitteln?** 52
 - Was bringt die neue Kennzeichnungspflicht? 53
 - Tipps für Ihren Einkauf 55
- **Was kann ich noch essen?** 61
 - Es gibt ein großes Angebot an glutenfreien Back- und Teigwaren 63
 - Glutenfreie Produkte sind oft teurer 65
- **Wie Sie sich glutenfrei und vollwertig ernähren können** 67
 - Welche Getränke sind unbedenklich? 67
 - Fünfmal täglich Obst und Gemüse essen 69

Therapie



– Was Sie bei Kartoffeln, Reis und Getreideprodukten beachten sollten	70
– Milchprodukte sind wichtige Kalziumspender	71
– Mehr Fisch und weniger Fleisch essen	72
– Fettiges und Süßes nur in kleinen Mengen genießen	73
■ Tipps zum Kochen und Backen	75
– Der kritische Blick auf die Zutaten	76
– Wie Sie Ihre Küche glutenfrei halten	76
■ Was kann der Arzt für Sie tun?	79
– Was tun bei zusätzlicher Laktose-Intoleranz?	79
– Was tun bei zusätzlicher Fruchtzuckermalabsorption?	81
– Was tun bei Vitaminmangel?	83
■ Häufige Fragen zur Therapie	85

Selbsthilfe



Mit Zöliakie leben

■ Die Diagnose »verdauen«	94
– Die Erkrankung akzeptieren – haben Sie Geduld mit sich ...	94
– ... und auch mit den anderen	95
– Wie Sie mit der seelischen Belastung umgehen können	96
■ Ihre Umwelt informieren	99
– Mein Kind hat Zöliakie	99
– Zöliakie in der Pubertät	103
– Wenn die Diagnose erst im Erwachsenenalter gestellt wird	104
■ Tipps für besondere Situationen	108
– Was tun, wenn ich eingeladen werde?	108
– Was tun, wenn ich täglich in einer Kantine essen muss?	110
– Was tun, wenn eine Reise bevorsteht?	111
– Was tun, wenn ich ins Krankenhaus muss?	115
– Was tun, wenn eine Glutenbelastung ansteht?	116

■ Zöliakie und Kinderwunsch	118
– Halten Sie Ihre glutenfreie Diät streng ein	119
– Lassen Sie sich gründlich untersuchen	119
– »Hat mein Baby meine Zöliakie geerbt?«	120
■ Infos zu finanziellen und rechtlichen Fragen	122
– Gibt es Unterstützung für Ihre Mehrkosten?	122
– Werden die Mehrkosten steuerlich anerkannt?	123
– Beantragung eines Behinderten-Ausweises	124

Service



■ Was Ihnen die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft (DZG) bietet	126
– Sie erhalten umfangreiches Infomaterial	126
– Wie funktioniert die DZG?	129
■ Weitere Selbsthilfegruppen	132
■ Bücher zum Weiterlesen	133
– Ratgeber	133
– Rezeptbücher zum glutenfreien Backen und Kochen	133
■ Hersteller glutenfreier Lebensmittel	134
■ Erklärung der Fachwörter	138
■ Stichwortverzeichnis	140