9

Zeichen einer Zöliakie

Neben den typischen Bauchbeschwerden zeigt sich Zöliakie beim Erwachsenen mit sehr untypischen und einzeln auftretenden Symptomen, wie z.B. Migräne, Nervosität, mit neurologischen Störungen oder depressiven Verstimmungen.

19

Der Weg zur Diagnose

Erste Hinweise für Zöliakie finden sich im großen Blutbild. Auffällig sind erhöhte Leberwerte, Eisenmangel, Vitamin- und Mineralstoffmangel – insbesondere Vitamin B_{12} und Folsäure.

7 **Zu diesem Buch**

9 **Wie sich eine Zöliakie zeigt**

11 **Was bei einer Zöliakie geschieht**

13 Welche Rolle die Vererbung spielt

14 **Zöliakie – das Chamäleon unter den Krankheiten**

14 Mögliche Krankheitszeichen bei Erwachsenen

16 Diagnose bei Vorschulkindern

18 Zöliakie ist nicht heilbar

19 **Die Krankheit erkennen**

21 **Welche Tests nötig sind**

21 Die richtigen Antikörper bestimmen lassen

22 Eine Biopsie liefert den Beweis

24 Glutenfrei essen – erst nach der Diagnose

27 Welche medizinischen Kontrollen sinnvoll sind

30 **Warum eine Zöliakie entsteht**

32 **Wieso manche Menschen kein Gluten vertragen**

34 Zöliakie bei Babys

34 Die Folgen einer unbehandelten Zöliakie

aus: Hiller, Zöliakie (ISBN 9783830462279) © 2012 Trias Verlag

Warum vertrage ich kein Gluten?

Ob wir eine Zöliakie entwickeln, hängt von unserer genetischen Veranlagung ab und niemand hat selbst Schuld daran, wenn er erkrankt. Doch nur weil wir die Zöliakieveranlagung in uns tragen, muss die Erkrankung nicht tatsächlich ausbrechen.

Gluten aus dem Weg gehen

Nach der Diagnose muss eine konsequente Umstellung auf glutenfreie Ernährung erfolgen. Dabei ist es leider nicht damit getan, spezielle glutenfreie Lebensmittel zu verzehren. Es bedarf genauester Kenntnisse in Sachen Gluten.

37 **Glutenfreie Ernährung**

39 **Gluten unter der Lupe**

40 Welche Getreideeiweiße schädlich sind

40 Worin Gluten enthalten ist

48 **Wie Sie Gluten in Lebensmitteln finden**

48 Was die Allergen-Kennzeichnungspflicht bringt

50 Richtig einkaufen

51 Glutenfrei zusammengesetzt ist nicht »glutenfrei«

56 **Was kann ich jetzt noch essen?**

58 Glutenfreie Back- und Teigwaren

60 **Kochen und Backen**

61 Wie Sie Ihre Küche glutenfrei halten

64 **Zusätzliche Tests**

64 Was tun bei zusätzlicher Laktose-Intoleranz?

66 Was tun bei zusätzlicher Fruchtzuckermalabsorption?

67 Checkliste

69 Wenn Fettiges nicht gut vertragen wird

70 Was tun bei Vitaminmangel?

aus: Hiller, Zöliakie (ISBN 9783830462279) © 2012 Trias Verlag

Der Alltag mit Zöliakie

Der Feind ist gefunden. Sie dürfen kein Gluten mehr essen. Doch welch einschneidende Veränderungen sich im Leben der Zöliakie-Betroffenen durch diese Ernährungsumstellung ergeben, ist vielen nicht bewusst.

SPECIAL

25 Weitere Tests, die hilfreich sein können
28 Fragen und Probleme auf dem Weg zur Diagnose
33 Folgende Zöliakieformen gibt es
42 Glutenfreie Mehle
45 Hafer in der glutenfreien Ernährung
46 Gluten in Lebensmitteln
57 Auf einen Blick – von Natur aus glutenfreie Nahrungsmittel
62 Soforthilfe »indoor«
68 Halte ich meine glutenfreie Ernährung richtig ein?
71 FAQs zur Therapie
94 Checkliste: Glutenfrei im Urlaub

74 **Mit Zöliakie leben**
76 **Die Diagnose verdauen**
76 Verstecken hilft nichts
77 Wie Sie mit der Belastung umgehen
80 **Mein Kind hat Zöliakie**
81 Das Umfeld informieren
83 Zöliakie in der Pubertät
85 **Wenn die Diagnose erst spät gestellt wird**
85 Späte Diagnose – verzögerte Besserung?
88 **Essen außer Haus**
89 Checkliste: Glutenfrei außer Haus
91 Was tun, wenn eine Reise bevorsteht?
93 Was tun, wenn ich ins Krankenhaus muss?
96 **Zöliakie und Kinderwunsch**
97 Hat mein Baby meine Zöliakie geerbt?
98 **Service**
103 **Erklärung der Fachwörter**
105 **Register**

aus: Hiller, Zöliakie (ISBN 9783830462279) © 2012 Trias Verlag