

Stichwortverzeichnis

A

Abendessen 244
Ackerbau 32
ADHS/ADS 31, 46, 49, 59, 262
Agar-Agar 144
Aktivitäten, soziale 280, 283, 293, 305
Akzeptanz 261, 264, 286, 291–292
Alkohol 81, 83–84, 285
Allergenkennzeichnung 88, 91
Allergie 40–41, 293
 Nahrungsmittel 41
 Symptome 41
 Weizen 57
Allzweckbackmischung 147
Alternativen zu glutenhaltigen Nahrungsmitteln 266
Altersdiabetes 102
Alterungsprozess 299, 301
Alufolie 253
Amaranth 74, 77, 104, 120, 142, 304
Azteken 78
Aminosäuren 77–78
Anämie 59
Antikörper 41, 51, 53, 55, 57
Antikörpertest 52
 AGA 52
 EMA 52
 Totales Serum-IgA 52
 tTG 52
Appetithäppchen 167, 174
Aromastoffe 69, 82
Asiashop 129, 178
Atemwegserkrankungen 31
Aufstrich 174
Ausgehen 246
 goldene Regeln 244, 246, 254, 273, 283
Ausreden 307
Autismus 31, 49–50, 59
Autoimmunerkrankung 58, 65–66, 293, 300
Autoimmunreaktion 42, 66
Avenin 71
Avocado 189, 194

B

Backen, glutenfreies 137, 143–145, 220
Backmischungen, glutenfreie 135
Backpapier 145
Ballaststoffe 77, 100, 105–106, 190, 237
Bauchspeicheldrüse 101, 107
Begleiterkrankungen 262
Beilagen 181, 186, 192
Bier 28, 69, 83, 140, 283
Bindemittel 69, 140, 143, 145
Biopsie 48, 54
Blähungen 29, 31, 43, 308
Blog 128
Blutbild 53
Blutuntersuchung 48, 51–53
Blutzuckerspiegel 59, 98–101, 107–109, 158, 302
 Anstieg 107
Bohnen 74
Bohnenmehl 147
Brattemperatur 200
Brot 28, 36, 69, 76, 101, 117, 122, 132, 140, 141, 144, 147, 148, 174, 191, 211, 217, 224, 247, 254, 257–258, 265, 269, 305
 backen 148
 glutenfreies 122, 148, 224
 Teig 148
 toasten 148
Brotbackautomat 149
Brötchen 140, 162
Brotkrümel 140
Brot-Mehlmischung 224–225
Buchweizen 74, 78, 100, 104, 106, 120, 142, 304
Büfett, glutenfreies 244
Bulgur 72, 77

C

Cherrytomaten 189
Chinakohl 189
Cholesterinspiegel 106
Coffeeshop 249
Convenience Food 283
Crêpes 174
Croissants 258
Croûtons 141, 191, 247

D

Dapson 67
Darm 31–32, 44, 50, 52, 60, 65–66, 107
Darmspiegelung 48
Deklarationspflicht 88
 Ausnahmen 89
Depressionen 31, 44, 49, 51, 59, 63, 106
Dermatitis herpetiformis
 Duhring 67, 207
Desserts 227–228
 gesunde 227, 235, 237
Deutsche Zöliakie-Gesellschaft e.V. 28, 72–73, 85
Diabetes 302
 Typ I 59
Diagnostik 41, 46, 48
Diät 35, 37, 123, 260, 265–266, 270, 274, 283, 289, 293
 Fehler 266, 272, 274, 294
 glutenfreie 31, 245–246, 254, 265, 284, 287
 im Griff 303–304
 kontrollieren 288
Dinkel 72
Dips 167, 171, 174, 178
Dressings 187, 189, 194
Dünndarm 30, 32, 42–43, 54, 65–66
 Verbindungsleiste 65
Durchfall 29, 31, 36–37, 43, 45, 63, 66, 79

E

Ei 154, 158–159
Einfrieren 144
Einkauf 123, 127, 255
 Bauernmarkt 129
 Discountprodukte 133
 Geld sparen 132
 Internet 130
 Lieferservice 133
 Listen 125
 Naschereien 126
 Naturkostladen 129
 planen 124–125
 Spontankäufe 131
 Supermarkt 129
 Tipps 124, 126–128, 132, 134

Einkorn 72
 Einsamkeit 283
 Eiweiße 107
 Ekzeme 44
 Emmer 72
 Endiviensalat 186
 Endorphine 284
 Endoskopie 54
 Endosperm 105
 Enteropathie,
 glutenbedingte 61
 Entspannung 285
 Enzyme 65
 Erkrankungen vorbeugen 98
 Ernährung 29, 31, 35–36, 182,
 202, 235, 244, 261, 271, 302
 gesunde 97, 103
 glutenfreie 27, 33, 35, 38,
 49–51, 60, 67, 69–71, 83,
 95, 97, 104–106, 252,
 254–255, 258, 260, 306
 glutenhaltige 62
 Informationsquellen für
 glutenfreie 95
 kaseinfreie 49–50
 Verantwortung für die 270
 Ernährungspyramide 32, 97
 Ernährungsumstellung 33,
 108, 124, 279
 Erschöpfung 44
 Essen 34, 261, 269
 asiatisches 126
 auswärts 243–247, 250,
 253, 273
 Freude am 303
 mexikanisches 126, 248
 mitbringen 245
 planen 33, 124, 272
 unterwegs 254, 257
 vorbereiten 113
 zubereiten 33
 zu Hause 135
 Essig 148, 187
 Essstörungen 277

F

Familie 260–261, 263–264,
 268, 270, 287, 292
 Fast Food 245
 Fehldiagnosen 46–47
 Fehlgeburten 45
 Fertigprodukte 255, 269–270
 glutenfreie 121, 258
 Fett 106–107
 gesättigte Fette 106
 Speicherung 107
 Transfette 106
 ungesättigte Fette 106
 Fingerfood 167–168
 Fisch 32–33, 250, 258

Fleisch 32–34, 124, 127, 131,
 134, 139, 143, 198, 202,
 256, 293
 Rindfleisch 202
 Flohsamenschalen 119
 Frittieren 140
 Frühstück 153–154, 159
 gesundes 154
 glutenfreies 153–154
 proteinreiches 158
 Füllungen 143

G

Gastgeber 245–246, 275
 Gee-Heubner-Hertersche
 Krankheit 61
 Geflügel 179, 186, 189
 Gefühle 260, 262–263, 267,
 280, 282, 284, 289
 Depression 284
 Frustration 282
 Hilflosigkeit 282
 Hoffungslosigkeit
 282–283
 Kummer 283
 negative 279–281, 292, 306
 Panik 281–282
 Schock 281–282
 Traurigkeit 284
 Verlust 283
 Verzicht 283
 Wut 282

Gelatine 149
 Gelatinepulver 140, 144
 Gemüse 32–34, 103, 124,
 127, 131, 134, 143, 179, 189,
 191, 237, 258
 Gemüserkrankungen 31,
 44, 49, 51, 59
 Gene 63–64
 Gerste 28–29, 57, 69, 71–
 72, 77, 122, 126
 Geschmacksstoffe 71
 Geschwister 263–264, 269
 Gesundheit 40, 42, 46, 60,
 101, 299–300, 305
 Getränke, alkoholische 70
 Getreide 32, 51, 63, 121, 137
 alternative 77–80, 120, 142
 glutenfreie 74, 77, 142
 kochen 142
 raffinierte 105
 Getreidekeim 105
 Gewebeprobe 48, 51–52,
 54–55
 Gewicht 101, 107
 im Griff 106, 299, 301
 Zunahme 108
 Gewürze 245
 Gliadin 71

Glukagon 107, 158
 Glukose 98–99, 101, 237
 Gluten 27, 28, 29, 30, 33,
 34, 40, 41, 48, 51, 71, 132,
 138–139, 140, 243, 248,
 265, 266, 277, 300, 303
 Ausnahmen von der
 Deklarationspflicht 89
 Definition 27, 69
 erkennen 70
 Kennzeichnungsrichtlini-
 en 87–88
 Kontamination 139,
 246–247, 249, 252–253,
 258
 Nachweisverfahren 94
 Risiken 58, 70
 Speichereiweiß 71
 Glutenfrei 94
 Informationsquellen 95
 Kennzeichnungs-
 richtlinien 87
 Symbol 93
 Glutenine 71
 Glutenkontamination 73, 115
 Krümel 115–116
 Tropftechnik 116–118
 verhindern 113–116
 Glutenüberempfindlichkeit
 40–43, 47, 56, 60, 262,
 291, 293, 310
 Definition 42
 Diagnostik 51
 Symptome 42–43
 Ursachen 63
 Glutenunverträglichkeit 30–
 31, 40–41, 108
 Symptome 30–31
 glykämische Last 100
 glykämischer Last 98, 100–
 101, 108
 glykämischer Index 100
 Glykämischer Index 98–99,
 101, 301
 Referenzwert 99
 Glyxdiät 292
 Grenzwerte Glutengehalt
 97
 Grieß 72
 Guarkernmehl 75, 140
 Gurkensalat 186

H

Hafer 72–73, 267
 Hanfmehl 74
 Hartweizen 72
 Hauptgerichte 197
 Health Claim (Nährwert-
 profil) 90
 Hefe 148–149
 Heilung 60

Heißhunger 107
 Hersteller 123, 127, 130, 271
 Hirse 74, 78, 104, 120, 142, 192, 302
 HLA-DQ2 55, 63
 HLA-DQ8 55, 64
 Hordein 71
 Huhn 139, 198–200
 Hülsenfrüchte 189

I

IgA 55, 310
 IgA-Mangel 52, 55
 IgE 41, 53
 Immunglobulin 41
 Immunsystem 41, 55, 64–65
 geschwächtes 65
 Informationsquellen 95–96
 Inhaltsstoffe 28, 80, 98
 Insulin 101, 107
 Insulinresistenz 101–102
 Insulinspiegel 101–102, 107, 302
 Internet 27, 33, 71, 84, 121, 123, 126, 147, 251, 255–256, 304
 Informationsquellen 95–96
 Onlineshops 130, 133
 Isolation 282–283

J

Joghurt 154–155, 179, 237

K

Kamut 72
 Kartoffelmehl 143
 Kartoffeln 74, 100, 181, 192, 194, 248
 Kartoffelstärke 143, 145, 147
 Käse 189, 194
 Kasein 50
 Kastanien 74
 Kefir 104
 Kekse 36, 132, 144, 227, 262
 glutenfreie 122
 Kennzeichnungspflicht 88
 Ausnahmen 89
 Kennzeichnungsrichtlinien 87–92
 gesundheitsbezogene Angaben 92
 nährwertbezogene Angaben 92–93
 Kichererbsen 74
 Kinder 259–262, 264–268, 270, 272–274, 277, 282, 305
 Bauchschmerzen 267
 Betreuung 273

Kinder Geburtstag 260, 274
 Geburtstagsparty 275
 Schule 274
 schummeln 269
 Klebreis 74
 Kleie 76, 105
 Kochen 34, 113, 139, 144, 197, 269, 272
 glutenfreies 79, 137–138, 140, 142, 146
 Improvisation 138–139
 kreatives 304
 nach Rezept 139
 ohne Rezept 34, 139
 planen 125
 Tipps 137
 vegetarisch 211
 Kochgeschirr 139–140
 Reinigung 140
 Kohlenhydrate 98–99, 101, 108
 aufschließbare 100, 107
 Komfort 283
 Konservierungsstoffe 114, 121
 Konvektionsofen 253
 Konzentrationsstörungen 31, 44, 46, 49
 Kopfschmerzen 30–31, 44, 308
 Kortisol 102
 Krankheit 65
 Kristallzucker 100
 Küche 33
 glutenfreie 33, 144, 147, 248
 indische 304
 koreanische 304
 mexikanische 304
 thailändische 304
 vietnamesische 304
 Kuchen 28, 35, 106, 121, 131, 132, 144, 227–228, 232, 270, 307

L

Laktase 30
 Laktoseunverträglichkeit 104
 Lebenserwartung 98
 Lebensmittel 29, 255
 Allergenkennzeichnung 88
 Aufbewahrung 118
 auf Reisen mitnehmen 256
 einkaufen 33
 erlaubte 69
 gesundheitsbezogene Angaben 92

glutenfreie 28–29, 32, 69, 71, 87, 255, 257
 Kennzeichnung 87–88, 90–92
 Kunst des Etikettenlesens 87
 nährwertbezogene Angaben 92
 Nährwertprofile 90
 Symbol für glutenfreie 93
 unverträgliche 31
 verbotene 28, 69
 Lebensmittelallergie 247
 Lebensweise, glutenfreie 27, 29, 34–35, 38, 98, 104, 181, 243, 260, 264, 267, 288, 295, 299
 Leinsamen 160
 Leistungsfähigkeit 98
 sportliche 108

M

Mailinglisten 127, 255
 Mais 74–75, 77, 122, 142, 181, 192
 Maismehl 147
 Maisstärke 143–144, 147
 Malabsorption 30, 66
 Malz 73, 80, 122, 302
 Maniok 74
 Marinade 198
 Medikamente 70
 glutenfreie 85
 Meeresfrüchte 32–33, 127, 207, 258
 Mehl 139–141, 143–144, 147, 181, 207, 217, 221, 248, 253, 275
 Amaranthmehl 146
 Buchweizenmehl 146
 glutenfreies 145–146
 Hirsemehl 146
 Kartoffelmehl 146
 Kartoffelstärke 146
 Kichererbsenmehl 146
 Klebreismehl 146
 Maismehl 146
 Maisstärke 146
 Pfeilwurzmehl 146
 Quinoamehl 146
 Reismehl 146
 Sojamehl 146
 Süßkartoffelmehl 146
 Tapiokamehl 146
 Teffmehl 146
 Mehlmischung 121, 137, 139, 144, 147, 232
 glutenfreie 141
 metabolisches Syndrom 102
 Mikrovilli 30, 54–55, 65–66

Milchprodukte 158
 Milchzuckerunverträglichkeit 30, 309
 Mineralstoffe 30, 32, 77, 202, 237, 308
 Müdigkeit 31, 308
 Muskelschmerzen 31
 Müsli 122, 153–154
 Myoglobin 199
 Mythen 63

N

Nährstoffe 30, 32, 45, 49, 60, 65, 66, 97, 101, 154, 158–159, 189
 Nährstoffmangel 44, 53, 59
 Nahrungsmittel 249, 260, 303, 308
 glutenfreie 33, 75–76, 98, 118, 126, 128, 254, 271, 277
 glutenhaltige 76
 streichfähige 117
 unverträgliche 29
 Nahrungsmittelunverträglichkeit 145
 Symptome 29
 Nährwertprofile 90, 92–93
 Naschen 36
 glutenfreies 33
 Naturkostladen 33, 98, 121–122, 255
 Naturreis 142
 Neurotransmitter 49
 Nudeln 28, 142, 211, 217, 222
 glutenfreie 122, 222
 Nüsse 154–155, 158, 189–190

O

Obst 32, 33, 34, 103, 124, 134, 154, 189, 191, 235, 237, 249, 256, 257–258
 Omega-3-Fettsäure 106
 Operationen 65
 Optimismus 264, 290–291
 Oryzin 71
 Osteoporose 44, 59

P

Panade 140
 Peergroup 276
 Pfannkuchen 270
 Pfeilwurz 74, 79, 143–144
 Verdickungsmittel 79
 Pflegeprodukte 70, 86
 Pizza 40, 69, 101, 121, 132, 144, 154, 217, 253, 270, 273, 275, 283, 286, 306–307
 glutenfreie 122, 217
 Margherita 219
 Teig 218, 220–221

Pizza-Mehlmischung 218
 Pizzastein 220
 Pizzeria 253
 Polenta 249
 Pricktest 53
 Probleme, emotionale 280–281
 Prolamine 71
 Proteine 28, 107
 Pubertät 275–276

Q

Quinoa 69, 74, 79, 104, 106, 120, 122, 142, 302, 304

R

RAST 53
 Reformhaus 33, 98, 122
 Reis 74, 77–78, 142, 159, 181, 192, 211, 248
 Reisen 254–256
 Auto 257–258
 Bahn 257–258
 Flugzeug 257
 Schiff 257–258
 Unterkunft 256
 Reismehl 144, 147
 Reispapier 178
 Reisröllchen 177
 fabrizieren 179
 Restaurant 35, 246, 247–248, 249, 252, 254, 256, 273, 275, 290, 304, 305
 asiatisches 248
 Bestellung 250–252
 Fast Food 248–249, 257
 Fisch 248
 indisches 248
 italienisches 249
 mexikanisches 248
 Restaurantkärtchen 251–252
 Rezepte 34, 125, 128, 139, 141, 147, 153, 168, 181, 197, 218, 227, 304
 glutenfrei zubereiten 138
 Rindfleischsalat 186
 Roggen 28–29, 57, 69, 71–72, 126

S

Salate 181, 186, 189–190, 247, 257, 289–290
 Salatwraps 179
 Schizophrenie 31, 51
 Schlemmen 303
 Schmerzen 44
 Schock, anaphylaktischer 41
 Schokolade 289

schummeln 293
 Schummeln 293–295
 Schwangerschaft 65
 Secalin 71
 Seitan 72, 76
 Selbsthilfegruppe 36, 127
 Selbstmitleid 291
 Selbstvertrauen 271
 serologische Tests 51
 Serotonin 107
 Serum-IgA 52
 Smoothies 103, 153, 158–160, 162
 Snacks 142
 Soja 74
 Sojasoße 141, 194, 249, 270
 Sorghum 74, 79–80, 104, 120, 146–147
 Soßen 143, 145
 Speichereiweiß 71
 Speisekarte 249–250, 252, 256, 289, 292
 Speiseplan 125, 272, 304
 Speisestärke, modifizierte 81
 Spezialprodukte 126, 129, 132–133, 301
 glutenfreie 33, 76, 126
 Spirulina 160
 Sport 284
 Sprossen 190
 züchten 190–191
 Sprue 61
 abdominale 61
 einheimische 61
 nichttropische 61
 Stärke, glutenfreie 143
 Stoffwechsel 154
 Stresshormone 49, 102
 Studentenfutter 154–155
 subklinische 41, 45
 Sulfapyridin 67
 Supermarkt 124–126, 128, 132
 Naturkostregal 132
 Suppen 141–144, 181–182
 Sushi 250
 Süßkartoffelmehl 144
 Symptome 44, 47, 70
 bei Kindern 45
 gastrointestinale 43
 Syndrom des undichten Darms 32, 66

T

Tapioka 74, 143
 Tapiokamehl 147
 Teenager 274
 schummeln 276–277
 Teff 74, 80, 104, 120, 142
 Teriyaki 141, 244

Testergebnisse 55–56
 eindeutige 57
 falsch negative 55
 positive 56
 unklare 57
 Tiefkühlkost, glutenfreie
 122
 Toastabags 254, 257
 Toaster 254, 257
 Tortilla 141
 Transglutaminase 66
 Trauma 65
 Triticale 72
 Tropftechnik 243, 269

U

Übelkeit 29, 44
 Unfruchtbarkeit 31, 45
 Untersuchung, genetische
 55
 Urkorn 72
 Urlaub 35

V

Vakuumfolienschweißgerät
 114
 Veränderungen 34
 emotionale 29
 finanzielle 34
 soziale 29
 Veranlagung, genetische 62
 Verantwortung 271–272
 Verdauungstrakt 29, 31, 41,
 63
 Verhalten 48, 50
 auffälliges 39, 48, 50
 Verhaltensstörungen 262
 Verleugnung 285–287
 Verstopfung 29, 31, 44–45
 Vinaigrette 187

Vitamin B 105
 Vitamine 30, 32, 53, 77–78,
 158, 199, 202, 237, 308
 Vollkorn 105, 121
 Vollkornmehl 72
 Vorrat 118
 Allzweckbackmischung
 121
 Brot-Mehlmischung 121
 Gelatinepulver 119
 Guarkernmehl 119
 Hefe 119
 Hirsemehl 119
 Kartoffelstärkemehl 119
 Kichererbsenmehl 119
 Klebreismehl 119
 Kuchen-Mehlmischung
 121
 Lecithin 119
 Maismehl 119
 Maisstärke 119
 Muffin-Mehlmix 121
 Pfannkuchen- und Waf-
 felmehl 121
 Pfeilwurzmehl 119
 Pizza-Mehlmischung 121
 Reismehl 120
 Sojamehl 120
 Tapiokamehl 120
 Xanthan 120

W

Wechseljahrbeschwerden
 299, 301
 Weizen 28–29, 32, 57, 66,
 69, 71–72, 77–78, 81, 141,
 252, 267, 271
 Weizenallergie 31, 57
 Weizenfrei 29, 71, 126
 Weizengras 72–73

Weizenstärke 72
 Wraps 141, 167, 171, 176–178
 Reispapierwraps 177
 Rezepte 176
 Salatwraps 179–180

X

Xanthan 75, 140, 144–145

Z

Zahnpflegeprodukte 70, 86
 Zein 71
 Zerealien 140, 257
 Zöliakie 31, 37, 41–43, 45,
 47–48, 51, 55–56, 60,
 259, 261–262, 275, 287,
 291, 293–294, 299
 asymptomatisch 45
 Auslöser 64, 300
 Definition 61
 Diagnostik 46, 51, 54,
 279, 286
 Folgen 58–60, 308
 Häufigkeit 61
 heilen 299–300
 Informationsquellen 95
 subklinische 41, 45, 64
 Symptome 31, 42–43,
 276–277, 284, 300, 307,
 309
 Ursachen 61–62, 300
 vorbeugen 299
 Zonulin 32, 65
 Zusatzstoffe 71
 Zutaten 118, 124, 127, 145,
 148, 197, 225, 249–250,
 271
 ersetzen 139–140, 142
 Zwerghirse 80









