

# Auf einen Blick

---

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>7</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>19</b>
<b>Teil I: Glutenfrei leben: Wer, was, warum und wie</b> .....	<b>25</b>
<b>Kapitel 1:</b> Glutenfrei leben von A bis Z .....	27
<b>Kapitel 2:</b> Glutenfrei leben: Wer tut es und warum? .....	39
<b>Kapitel 3:</b> Die Zöliakie näher betrachtet .....	61
<b>Kapitel 4:</b> Die Grundlagen der glutenfreien Ernährung .....	69
<b>Kapitel 5:</b> Den Dingen auf den Grund gehen .....	87
<b>Kapitel 6:</b> Glutenfreie und gesunde Ernährung .....	97
<b>Teil II: Planen und vorbereiten: Der Auftakt zum Kochen</b> .....	<b>111</b>
<b>Kapitel 7:</b> Die glutenfreie Küche .....	113
<b>Kapitel 8:</b> Einkaufen ist einfacher als gedacht .....	123
<b>Kapitel 9:</b> Kochen: Tipps und Tricks .....	137
<b>Teil III: Die glutenfreie Küche – Rezepte</b> .....	<b>151</b>
<b>Kapitel 10:</b> Das Frühstück .....	153
<b>Kapitel 11:</b> Leckere Kleinigkeiten .....	167
<b>Kapitel 12:</b> Sensationelle Suppen, Salate und Beilagen .....	181
<b>Kapitel 13:</b> Verführerische Hauptgerichte .....	197
<b>Kapitel 14:</b> Pizza, Pasta und Brot gehören nicht der Vergangenheit an .....	217
<b>Kapitel 15:</b> Süße Versuchung – Nachspeisen und Co. ....	227
<b>Teil IV: Den glutenfreien Lebensstil leben und lieben lernen</b> ...	<b>241</b>
<b>Kapitel 16:</b> Auswärts essen .....	243
<b>Kapitel 17:</b> Kinder – glücklich, gesund und glutenfrei .....	259
<b>Kapitel 18:</b> Emotionale Hürden überwinden .....	279
<b>Teil V: Der Top-Ten-Teil</b> .....	<b>297</b>
<b>Kapitel 19:</b> Zehn Vorteile eines glutenfreien Lebens .....	299
<b>Kapitel 20:</b> Zehn Tipps, wie Sie (oder Ihr Kind) lernen, das glutenfreie Leben zu mögen .....	303
<b>Kapitel 21:</b> Zehn Ausreden, warum man nicht glutenfrei leben kann .....	307
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>311</b>



# Inhaltsverzeichnis

<b>Über die Autorin</b> .....	<b>7</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>19</b>
Über dieses Buch .....	19
Konventionen in diesem Buch .....	20
Was Sie nicht lesen müssen .....	20
Törichte Annahmen über den Leser .....	21
Wie dieses Buch aufgebaut ist .....	22
Teil I: Glutenfrei leben: Wer, was, warum und wie .....	22
Teil II: Planen und vorbereiten: Der Auftakt zum Kochen .....	22
Teil III: Die glutenfreie Küche – Rezepte .....	22
Teil IV: Den glutenfreien Lebensstil leben und lieben lernen .....	22
Teil V: Der Top-Ten-Teil .....	23
Symbole, die in diesem Buch verwendet werden .....	23
Wie es weitergeht .....	23
<b>TEIL I</b>	
<b>GLUTENFREI LEBEN: WER, WAS, WARUM UND WIE</b> .....	<b>25</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Glutenfrei leben von A bis Z</b> .....	<b>27</b>
Was überhaupt ist Gluten? .....	27
Gängige Lebensmittel, die Gluten enthalten .....	28
Weizenfrei heißt nicht glutenfrei .....	29
Der Nutzen einer glutenfreien Lebensführung .....	29
Essen sollte nicht wehtun .....	29
Der gesundheitliche Nutzen einer richtigen Ernährung .....	30
Aber ich dachte, Weizen ist gut für mich! .....	32
Das Essen meistern .....	32
Das Essen vor- und zubereiten .....	33
Geschickt einkaufen .....	33
Die glutenfreie Küche .....	33
Kochen ohne Rezept .....	34
Freude am glutenfreien Leben finden .....	34
Essen anders betrachten .....	34
Auf den Geschmack kommen .....	35
Ausgehen und etwas unternehmen .....	35
Kindern Freude am glutenfreien Leben vermitteln .....	35
Realistische Erwartungen haben .....	37
Informationen sammeln .....	38

<b>Kapitel 2</b>	
<b>Glutenfrei leben: Wer tut es und warum?</b>	<b>39</b>
Was ist eine Glutenüberempfindlichkeit?	40
Allergien	40
Glutenüberempfindlichkeit und -unverträglichkeit	41
Zöliakie	42
Symptome der Glutenüberempfindlichkeit und der Zöliakie erkennen	43
Gastrointestinale Symptome	43
Symptome außerhalb des Magen-Darm-Trakts	44
Symptome bei Kindern	45
Fehldiagnosen erkennen	46
Das Brot ist schuld: Wie Gluten das Verhalten beeinflusst	48
Untersuchungen zur glutenfreien Ernährung bei Autismus	49
Depressionen und andere Gemütskrankungen lindern	51
Glutenüberempfindlichkeit und Zöliakie diagnostizieren	51
Blutuntersuchungen	51
Darmbiopsie	54
Genetische Untersuchungen	55
Die Testergebnisse interpretieren	55
Ihre Tests waren positiv! Was nun?	56
Die Risiken, wenn Sie nicht auf Gluten verzichten	58
Folgen der Zöliakie	58
Mit der Gesundheitsgefährdung leben	60
Die Heilung beginnt sofort	60
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Die Zöliakie näher betrachtet</b>	<b>61</b>
Eine der häufigsten genetischen Erkrankungen der Menschheit entlarven	61
Wer bekommt Zöliakie und warum?	62
Die Gene sind schuld	63
Auslöser der Zöliakie	64
Die Zöliakie und ihre Wirkung auf den Körper	65
Wie der Darm arbeiten sollte	65
Wie der Darm eines Zöliakie-Kranken arbeitet	66
Dermatitis herpetiformis Duhring	67
<b>Kapitel 4</b>	
<b>Die Grundlagen der glutenfreien Ernährung</b>	<b>69</b>
Im Zweifel verzichten	70
Gluten kennen, um es vermeiden zu können	70
Glutenfreie Lebensmittel auf einen Blick	71
»Verbotene« Getreidesorten	72
Was es mit dem Hafer auf sich hat	73
Getreide und stärkehaltige Nahrungsmittel, die Sie gefahrlos essen dürfen	74
Andere glutenfreie Nahrungsmittel	75
Glutenhaltige Nahrungsmittel	76
Alternative Getreide	77
Amaranth	77
Buchweizen	78

Hirse . . . . .	78
Pfeilwurz . . . . .	79
Quinoa . . . . .	79
Sorghum . . . . .	79
Teff . . . . .	80
Auf fragliche Inhaltsstoffe achten . . . . .	80
Auf welche Nahrungsmittel müssen Sie achten? . . . . .	80
Fragliche Inhaltsstoffe . . . . .	81
Der Diskussion um einige Nahrungsmittel ein Ende setzen . . . . .	81
Ein Schlückchen in Ehren – Was ist erlaubt? . . . . .	83
Grundsätzlich erlaubt . . . . .	83
Davon müssen Sie sich fernhalten . . . . .	84
Auch Medikamente und Nahrungsergänzungen müssen glutenfrei sein. . . . .	85
Glutenhaltige Produkte, die keine Nahrungsmittel sind . . . . .	85
Vorsicht bei Make-up . . . . .	86
Lotionen und Wässerchen . . . . .	86
Zahnpflegeprodukte . . . . .	86

**Kapitel 5  
Den Dingen auf den Grund gehen . . . . . 87**

Kann »glutenfrei« mehrdeutig sein? . . . . .	87
Die Sprache der Etiketten lernen . . . . .	88
Allergenkennzeichnung in Restaurants, Cafés oder Kantinen . . . . .	90
Auf der Suche nach dem Health Claim . . . . .	90
Glutenfrei heißt nicht null oder Wie viel Gluten darf man eigentlich essen? . . . . .	94
So lauten nun die Grenzwerte für Produkte mit der Aufschrift »glutenfrei« . . . . .	95
Auch fragen will gelernt sein – auf der Suche nach zuverlässigen Informationen . . . . .	95

**Kapitel 6  
Glutenfreie und gesunde Ernährung . . . . . 97**

Das Essen beurteilen . . . . .	98
Sich mit dem glykämischen Index und der glykämischen Last vertraut machen . . . . .	98
Der glykämische Index . . . . .	98
Die glykämische Last . . . . .	100
Die Bedeutung des Blutzuckerspiegels . . . . .	101
Ein hoher Insulinspiegel hat seinen Preis . . . . .	101
Nicht nur glutenfrei, sondern auch gesund leben . . . . .	102
Sich schlau und gesund essen . . . . .	103
Fallen in der glutenfreien Ernährung vermeiden . . . . .	104
Genug Ballaststoffe in der glutenfreien Ernährung . . . . .	105
Die Wahrheit über das volle Korn . . . . .	105
Den Kampf um das Gewicht gewinnen . . . . .	106
Durch glutenfreie Ernährung die Pfunde purzeln lassen . . . . .	106
Mit glutenfreier Ernährung zunehmen . . . . .	107
Bessere sportliche Leistungen ohne Gluten . . . . .	108

## TEIL II PLANEN UND VORBEREITEN: DER AUFTAKT ZUM KOCHEN..... 111

### Kapitel 7 Die glutenfreie Küche ..... 113

Gluten in der Küche.....	113
Kontamination vermeiden .....	114
Getrennte Lagerorte für glutenhaltige und glutenfreie Produkte .....	118
Inventur in der Speisekammer und im Kühlschrank .....	118
Zutaten, die vorrätig sein sollten .....	119
Mischungen, die vorrätig sein sollten .....	121
Glutenfreie Fertigprodukte.....	121

### Kapitel 8 Einkaufen ist einfacher als gedacht ..... 123

Wissen, was Sie wollen .....	124
Das Essen planen .....	124
Listen schreiben .....	125
Entscheiden, was Sie kaufen .....	126
Glutenfreie Spezialprodukte.....	126
Von Natur aus glutenfreie Nahrungsmittel .....	126
Andere Meinungen einholen .....	127
Entscheiden, wo Sie einkaufen .....	128
Der »normale« Supermarkt .....	128
Naturkostläden.....	129
Bauernmarkt.....	129
Asiashops und Co. ....	129
Einkaufen im Internet .....	130
Die Tricks der Supermärkte .....	130
Eine Runde im Supermarkt.....	131
Die Naturkostregale durchforsten.....	132
Zu erschwinglichen Preisen glutenfrei einkaufen.....	132
Weniger Spezialprodukte kaufen.....	132
Beim Lieferservice sparen.....	133
Discountprodukte verwenden .....	133
Sich gesund ernähren .....	134
Zu Hause essen .....	135
Glutenfreie Backmischungen verwenden .....	135

### Kapitel 9 Kochen: Tipps und Tricks ..... 137

Glutenfrei und kreativ: Improvisieren in der Küche.....	138
Alles glutenfrei zubereiten .....	138
Glutenkontamination vermeiden .....	139
Zutaten einfach ersetzen .....	140
Kochen ohne Gluten .....	142
Glutenfreie Getreide benutzen .....	142
Glutenfreie Stärken und Mehle zum Binden .....	143

Glutenfreies Backen .....	144
Mehlmischungen sind von Vorteil .....	144
Verdickungsmittel – das A und O für jeden Teig .....	145
Glutenfreie Mehle .....	145
Mehlmischungen selbst gemacht .....	147
Glutenfreies Brot backen .....	148

**TEIL III  
DIE GLUTENFREIE KÜCHE – REZEPTE ..... 151**

**Kapitel 10  
Das Frühstück ..... 153**

Ein glutenfreier Start in den Tag .....	154
Frühstücksverweigerer .....	154
Mit Proteinen fit für den Tag .....	158
Das wunderbare Ei .....	158
Smoothies für Anfänger .....	159
Frisch gebackene Frühstücksideen .....	162

**Kapitel 11  
Leckere Kleinigkeiten ..... 167**

Leckerer Fingerfood .....	168
Dippen macht Spaß .....	171
Mit Wraps und Omeletts außer Rand und Band .....	174
Reisröllchen .....	177
Mit Salatwraps experimentieren .....	179

**Kapitel 12  
Sensationelle Suppen, Salate und Beilagen ..... 181**

Suppen genießen .....	182
Salate und Beilagen .....	186
Grüne Salate .....	186
Mit Dressings verfeinern .....	187
Mehr Pep und Nährstoffe für Ihre Salate .....	189
Croûtonvariationen .....	191
Beilagen: Mehr als nur Kartoffelbrei .....	192

**Kapitel 13  
Verführerische Hauptgerichte ..... 197**

Geflügel mit Pfiff .....	198
Fleisch .....	202
Meeresfrüchte .....	207
Vegetarisches .....	211

**Kapitel 14  
Pizza, Pasta und Brot gehören nicht der Vergangenheit an... 217**

Pizza mit Pep .....	218
Verwenden Sie einen Pizzastein .....	220
Pizzapartys .....	220

## 16 Inhaltsverzeichnis

Nie wieder auf Nudeln verzichten.....	222
Brot backen .....	224
Ein bisschen Natronkunde .....	225

### **Kapitel 15**

#### **Süße Versuchung – Nachspeisen und Co..... 227**

Süße Versuchungen .....	228
Süßes für unterwegs.....	234
Süßes für Gesundheitsbewusste.....	235

### **TEIL IV**

#### **DEN GLUTENFREIEN LEBENSSTIL LEBEN**

#### **UND LIEBEN LERNEN ..... 241**

### **Kapitel 16**

#### **Auswärts essen..... 243**

Die goldenen Regeln des Ausgehens .....	244
Erwarten Sie nicht, dass andere sich auf Ihre Ernährung einstellen.....	244
Fragen Sie nach dem Menü .....	244
Essen Sie etwas, bevor Sie aus dem Haus gehen .....	245
Bringen Sie Ihr Essen mit .....	245
Tragen Sie's mit Fassung, wenn die anderen einen Fehler machen .....	245
Genießen Sie den Abend.....	246
Essen im Restaurant .....	246
Die Wahl des Restaurants.....	247
Vorher anrufen.....	249
Ein geeignetes Gericht wählen.....	250
Hinweispflicht auf allergene Stoffe .....	250
Mit der Bedienung sprechen .....	251
Mitgebrachtes Essen im Restaurant zubereiten lassen .....	253
Ans Trinkgeld denken .....	254
Reisezeit .....	254
Das Reiseziel unter die Lupe nehmen.....	255
Do you speak Gluten? .....	255
Die Unterkunft .....	256
Lebensmittel mitnehmen .....	256
Die Reise .....	257

### **Kapitel 17**

#### **Kinder — glücklich, gesund und glutenfrei..... 259**

Das Auf und Ab der Gefühle .....	260
»Das Leben meines Kindes hat sich für immer verändert«.....	260
»Mein Kind soll sich nicht anders fühlen« .....	261
»Wird sich mein Kind gut entwickeln?«.....	261
»Für mich ist es schlimmer als für mein Kind« .....	261
Konzentration auf das Positive .....	262

Mit Kindern über glutenfreie Ernährung sprechen .....	263
Die gesamte Familie einbeziehen .....	263
Optimismus verbreiten .....	264
Die neue Lebensweise erklären .....	264
Gluten ist der Übeltäter – das müssen Kinder lernen .....	266
Mit der Reaktion des Kindes umgehen .....	267
Den Kindern helfen, mit anderen über die Diät zu sprechen .....	267
Entscheiden, ob die ganze Familie glutenfrei leben soll .....	268
Die Vorteile .....	269
Die Nachteile .....	269
Der goldene Mittelweg .....	270
Dem Kind Verantwortung geben .....	270
Die Kinder anleiten .....	271
Den Kindern vertrauen .....	272
Mit Kindern ausgehen .....	272
Kinderbetreuung .....	273
Das Kind Freunden, Familienmitgliedern oder einem Babysitter anvertrauen .....	273
Das Kind zur Schule schicken .....	274
Teenager begleiten .....	274
Veränderte Symptome .....	276
Warum Jugendliche manchmal bei der Ernährung schummeln .....	276
Hilfe nach dem Auszug aus dem Elternhaus .....	277

## **Kapitel 18**

### **Emotionale Hürden überwinden .....** **279**

Emotionale Probleme erkennen .....	280
Schock und Panik .....	281
Wut und Frustration .....	282
Kummer und Hoffnungslosigkeit .....	282
Verlust und Verzicht .....	283
Traurigkeit und Depression .....	284
Die Erkrankung nicht verleugnen .....	285
Wenn Sie es verleugnen .....	285
Wenn andere es verleugnen .....	287
Zurück auf den richtigen Weg .....	288
Die Kontrolle zurückgewinnen .....	288
Weiterdenken .....	288
Konzentration auf das, was Sie essen dürfen .....	289
Vermeiden, ärgerlich oder verletzend zu reagieren .....	289
Künstlicher Optimismus .....	290
Ihre Meinung vertreten .....	291
Sich neu definieren .....	291
Der Versuchung widerstehen .....	292
Die Konsequenzen beurteilen .....	294
Der Versuchung Paroli bieten .....	295

<b>TEIL V</b>	
<b>DER TOP-TEN-TEIL</b> .....	<b>297</b>
<b>Kapitel 19</b>	
<b>Zehn Vorteile eines glutenfreien Lebens</b> .....	<b>299</b>
<b>Kapitel 20</b>	
<b>Zehn Tipps, wie Sie (oder Ihr Kind) lernen, das glutenfreie</b>	
<b>Leben zu mögen</b> .....	<b>303</b>
<b>Kapitel 21</b>	
<b>Zehn Ausreden, warum man nicht glutenfrei</b>	
<b>leben kann</b> .....	<b>307</b>
<b>Stichwortverzeichnis</b> .....	<b>311</b>