

Auf einen Blick

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



Inhaltsverzeichnis

Über die Autorin	7
Einleitung	19
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
TEIL I	
GLUTENFREI LEBEN: WER, WAS, WARUM UND WIE	25
Kapitel 1	
Glutenfrei leben von A bis Z	27
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

Kapitel 2	
Glutenfrei leben: Wer tut es und warum?	39
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
Kapitel 3	
Die Zöliakie näher betrachtet	61
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
Kapitel 4	
Die Grundlagen der glutenfreien Ernährung	69
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

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