



## Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b>	5	<b>Ein medizinischer Selbsttest: GlutenCHECK</b>	20
<b>Einführung:</b>			
<b>Immer mehr Menschen leiden an einer Glutenunverträglichkeit</b>	6	<b>Interview: Sven-David Müller und Prof. Hademar Bankhofer</b>	22
Der Verdauungsweg	7		
Der Dünndarm ist der Tatort der Zöliakie	7	<b>Ernährungstherapie bei Zöliakie</b>	24
Durchfall entsteht im Dickdarm	8	Glutenfreie Kost	24
		Deutsche Zöliakie Gesellschaft	25
<b>Einführung in die Ernährungslehre</b>	9	Hygiene im Haushalt	26
Bedeutung der Eiweiße	9	Historie der Zöliakie	27
Bedeutung der Fette	10	Kein Gluten Rezepte	28
Bedeutung der Kohlenhydrate	11		
Bedeutung der Ballaststoffe	12	<b>Hefeteiggebäck</b>	
Bedeutung von Wasser	12	Broiches	30
Bedeutung von Alkohol	13	Baguette	31
Bedeutung von Vitaminen und Mineralstoffen	13	Oliven-Brötchen	32
Bedeutung des Körpergewichts	14	Knusperbrot	33
Der Body-Mass-Index (BMI)	14	Käse-Focaccia	34
ist das Maß für das Körpergewicht		Piadina Romagnola	35
		Mürbeteig	36
<b>Viele Zöliakiepatienten benötigen mehr Energie</b>	16	Crepes oder Omelette	37
Zöliakie aus medizinischer Sicht	16	Tiroler Gugelhupf	38
Erhöhtes Risiko bei Menschen mit Vorerkrankungen	17	Grundrezept Biskuit	39
Symptomatik –	18	Früchtebrot	40
Beschwerden bei unbehandelter Zöliakie	18	Herzhaftes Kartoffelbrot	41
Kontrolluntersuchungen bei Zöliakie	19	Karotten Muffins	42
unter glutenfreier Ernährungstherapie	19	Buchweizentorte	43
Zöliakie: Möglichkeiten einer serologischen Diagnose	19	Buchweizen-Maisbrot mit Quark	44

**Leichte Mahlzeiten**

Chinakohlsalat	46
Geflügelsalat	47
Kräuterquark	47
Kürbissuppe	48
Cremige Kartoffelsuppe	49
Pikante Tortilla	50
Kräuterecken	51
Thunfisch-Dip	52
Western-Dip	53
Kartoffelpuffer	54
Pfannkuchen	55
Kartoffelplätzchen	56
Chicoree-Salat	57
Wraps	58

**Herzhafte Speisen**

Hähnchenkeule auf Gemüse-Kartoffelbett	60
Hähnchenspieße mit Gemüse oder asiatisch mit Reis	61
Glutenfreie Nudeln mit Tomatensoße	62
Kichererbsentaler	63
Putenkeule mit Auberginen-Zucchini-Gemüse im Römertopf und mit Vollkornreis	64
Maisgrießklöße	65
Putenbrust in Weißweinsoße	66
Gebackenes Fischfilet auf Gemüse-Kartoffelbett	67
Schweinegulasch	68
Pizza Polenta	69
Kartoffelklöße	70
Gefüllte Ente mit Orangen-Honig-Soße	71
Selbstgemachtes Käsefondue	72
Paprikagulasch	73
Wirsing Eintopf mit Rindfleisch	74

**Süße Köstlichkeiten**

Karamell-Pudding	76
Apfel-Mandelkuchen (ohne Mehl)	77
Schneller Kalter und/oder Lukullus	78
Kalter Hund für Erwachsene	79
Eierlikör-Schokoladen-Torte	80
Biskuit-Pfirsichtorte	81
Mandelkuchen mit Kirschschaum	82
Käsekuchen	83
Schoko-Mint-Quark	84
Brownies	84
Baiser	85
Kokosmakronen	85
Schokocrossies	86
Amarettini	87
Sesamkonfekt	88
Mandelkonfekt	89
Kirschoße	90
Milchreis	90
Weißer Schokoladen-Mousse	91

**Der Autor** 92**Verzeichnis der Rezepte** 93**Anhang, Buchtipps und wichtige Adressen** 94**Quellen, Impressum** 95**Bildnachweis** 96