

Andrea Hiller

Zöliakie - Einfach auf glutenfrei umstellen

Reading excerpt

[Zöliakie - Einfach auf glutenfrei umstellen](#)

of [Andrea Hiller](#)

Publisher: MVS Medizinverlage Stuttgart



<http://www.narayana-verlag.com/b13350>

In the [Narayana webshop](#) you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.

Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany

Tel. +49 7626 9749 700

Email info@narayana-verlag.com

<http://www.narayana-verlag.com>





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 B₁₂ 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



30 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.



37 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 Getreideeipweiße 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 Fructosemalabsorption?

67 Checkliste

69 Wenn Fettiges nicht gut vertragen wird

70 Was tun bei Vitaminmangel?



74

Der Alltag mit Zöliakie

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

- 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?

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

- 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**



Andrea Hiller

[Zöliakie - Einfach auf glutenfrei umstellen](#)

112 pages, pb
publication 2012



order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life

www.narayana-verlag.com