

Andrea Hiller

# Zöliakie

## Mehr wissen – besser verstehen

- Beschwerdefrei leben mit der sicheren Diagnose und einer glutenfreien Ernährung

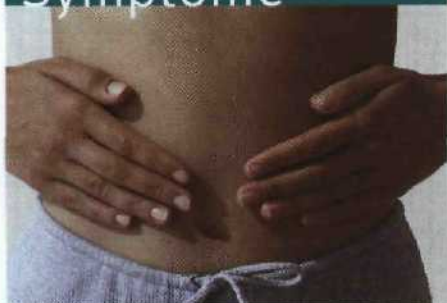


TRIAS



616.34-007

## Symptome



■ Zu diesem Buch 8

### Wie zeigt sich Zöliakie?

- Was ist Zöliakie? 12
  - Wie funktioniert unser Dünndarm? 13
  - Was passiert im Darm bei Zöliakie? 14
  - Welche Rolle spielt Vererbung? 14
- Krankheitszeichen 16
  - Leidet mein Kind an Zöliakie? 16
  - Wie zeigt sich Zöliakie bei Erwachsenen? 18
  - Ist Zöliakie heilbar? 20

## Diagnose



### Die Krankheit erkennen

- Welche Tests sind nötig? 24
  - Haben Sie die typischen Antikörper im Blut? 25
  - Eine Biopsie liefert den Beweis 26
- Weitere Untersuchungen 29
  - Fettgehalt im Stuhl bestimmen 29
  - Der Laktose-Toleranztest 29
  - Vertragen Sie Fruchtzucker? 30
  - Ernähren Sie sich erst dann glutenfrei, wenn die Diagnose klar ist! 30
  - Welche Kontrollen sind sinnvoll? 31
  - Häufige Fragen zur Diagnose 32

## Ursachen



### Warum entsteht Zöliakie?

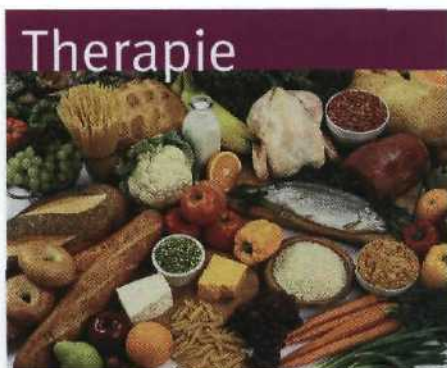
- **Wieso vertrage ich kein Gluten?** 36
  - Wie viele Menschen sind betroffen? 37
  - Welche Zöliakieform haben Sie? 37
- **Zöliakieforschung** 40
  - Welche Folgen kann eine unbehandelte Zöliakie haben? 42

## Therapie



### Glutenfreie Ernährung

- **Was ist Gluten?** 46
  - Welche Getreideeiweiße sind für mich schädlich? 47
  - Worin ist Gluten enthalten? 47
- **Wie finde ich Gluten in Lebensmitteln?** 52
  - Was bringt die neue Kennzeichnungspflicht? 53
  - Tipps für Ihren Einkauf 55
- **Was kann ich noch essen?** 61
  - Es gibt ein großes Angebot an glutenfreien Back- und Teigwaren 63
  - Glutenfreie Produkte sind oft teurer 65
- **Wie Sie sich glutenfrei und vollwertig ernähren können** 67
  - Welche Getränke sind unbedenklich? 67
  - Fünfmal täglich Obst und Gemüse essen 69



## Therapie

- Was Sie bei Kartoffeln, Reis und Getreideprodukten beachten sollten 70
- Milchprodukte sind wichtige Kalziumspender 71
- Mehr Fisch und weniger Fleisch essen 72
- Fettiges und Süßes nur in kleinen Mengen genießen 73
- **Tipps zum Kochen und Backen** 75
  - Der kritische Blick auf die Zutaten 76
  - Wie Sie Ihre Küche glutenfrei halten 76
- **Was kann der Arzt für Sie tun?** 79
  - Was tun bei zusätzlicher Laktose-Intoleranz? 79
  - Was tun bei zusätzlicher Fruchtzuckerabsorption? 81
  - Was tun bei Vitaminmangel? 83
- **Häufige Fragen zur Therapie** 85



## Selbsthilfe

- **Mit Zöliakie leben**
  - **Die Diagnose »verdauen«** 94
    - Die Erkrankung akzeptieren – haben Sie Geduld mit sich ... 94
    - ... und auch mit den anderen 95
    - Wie Sie mit der seelischen Belastung umgehen können 96
  - **Ihre Umwelt informieren** 99
    - Mein Kind hat Zöliakie 99
    - Zöliakie in der Pubertät 103
    - Wenn die Diagnose erst im Erwachsenenalter gestellt wird 104
  - **Tipps für besondere Situationen** 108
    - Was tun, wenn ich eingeladen werde? 108
    - Was tun, wenn ich täglich in einer Kantine essen muss? 110
    - Was tun, wenn eine Reise bevorsteht? 111
    - Was tun, wenn ich ins Krankenhaus muss? 115
    - Was tun, wenn eine Glutenbelastung ansteht? 116

■ <b>Zöliakie und Kinderwunsch</b>	118
– Halten Sie Ihre glutenfreie Diät streng ein	119
– Lassen Sie sich gründlich untersuchen	119
– »Hat mein Baby meine Zöliakie geerbt?«	120
■ <b>Infos zu finanziellen und rechtlichen Fragen</b>	122
– Gibt es Unterstützung für Ihre Mehrkosten?	122
– Werden die Mehrkosten steuerlich anerkannt?	123
– Beantragung eines Behinderten-Ausweises	124



■ <b>Was Ihnen die Deutsche Zöliakie-Gesellschaft (DZG) bietet</b>	126
– Sie erhalten umfangreiches Infomaterial	126
– Wie funktioniert die DZG?	129
■ <b>Weitere Selbsthilfegruppen</b>	132
■ <b>Bücher zum Weiterlesen</b>	133
– Ratgeber	133
– Rezeptbücher zum glutenfreien Backen und Kochen	133
■ <b>Hersteller glutenfreier Lebensmittel</b>	134
■ <b>Erklärung der Fachwörter</b>	138
■ <b>Stichwortverzeichnis</b>	140