

ZÖLIAKIE - UND JETZT?

"Anleitung für Deine ersten Schritte"



1. Bestätigung der Diagnosestellung im Zöliakie-Pass durch den behandelnden Arzt
2. Auf Grund des häufigen Nährstoffmangels sollten folgende Werte anhand einer Blutentnahme getestet werden: Ferritin (Eisenspeicher), Folsäure, Vitamin B12, Calcium, Vitamin D, Leberwert GPT, Schilddrüsenwert TSH, Zink
3. Termin bei einer qualifizierten Ernährungsfachkraft zur Ernährungstherapie vereinbaren
4. Verlaufskontrolle der Antikörper und anderer auffälliger Blutwerte nach 6 Monaten
5. Alle glutenhaltigen Lebensmittel aussortieren, separieren oder verschenken / entsorgen
6. Neue, glutenfreie Lebensmittel einkaufen mit ausreichend Zeit für Sortiments- & Produktcheck (*App Code Check*)
7. Gewohnte Lebensmittel und Rezepte nicht zwingend versuchen zu ersetzen, sondern nach neuen Rezepten suchen, welche von Haus aus glutenfreie Zutaten enthalten
8. Familie, Freunde und Bekannte aufklären und mit ins Boot holen