

Inhalt

Vorwort von Ingeborg Stadelmann 7

Gesunder Genuss für zwei:

- Ernährung in der Schwangerschaft 8**
- Allgemeine Empfehlungen 9
- Gewichtszunahme während der Schwangerschaft 10
- Erhöhter Nährstoffbedarf in der Schwangerschaft 12
- Vegetarische und vegane Ernährung in der Schwangerschaft 22
- Kritische Lebens- und Genussmittel 24
- Perinatale Programmierung und Geschmacksprägung 27
- Allergieprophylaxe in Schwangerschaft und Stillzeit 29
- Tipps zur Ernährung bei Schwangerschaftsbeschwerden 30
- Rezepte für die Schwangerschaft 38**

Kraft tanken und stärken:

- Ernährung im Wochenbett 72**
- Nahrhaftes Essen für einen guten Start in die Stillzeit 75
- „Glücklichmacher“ gegen den Wochenbettblues 76
- Rezepte für das Wochenbett 78**

Willkommen Baby!

- Ernährung in der Stillzeit 88**
- Die Vorteile des Stillens 90**
- Die Zusammensetzung der Muttermilch 91**
- Was soll und darf eine stillende Mutter essen? 93**
- Rezepte für die Stillzeit 98**

Babypfunde ade!

- Abnehmen nach der Schwangerschaft bzw. Stillzeit 112**
- Physiologische Veränderungen**
 - durch die Schwangerschaft und Rückbildung 113**
 - Sinnvoller Verlauf einer Gewichtsreduktion 114**
 - Bewegung im Mamaalltag 116**
 - Zurück zum Wohlfühlgewicht 117**
- Rezepte zum Abnehmen 122**

Anhang

- Weiterführende Literatur und Quellenangaben 138**
- Rezeptregister 140**
- Stichwortregister 142**
- Impressum 144**