

Inhalt

Kleine Ermutigung	7
Freundlicher Hinweis	9
Lauter gute Nachrichten für vegetarische Eltern und ihre Kinder	10
Angst vor Mangel ist unbegründet	11
Was Sie skeptischen Ärztinnen und Ärzten erwidern können	12
Wissenschaftliche Studien sprechen für vegetarische Ernährung ..	14
Die Vorteile im Einzelnen	15
Forschungsergebnisse über die vegetarische Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit	17
Vorteile der vegetarischen Ernährung für die Muttermilch	19
Untersuchungen vegetarisch ernährter Kinder	20
Warum nicht nur vegetarisch, sondern auch vollwertig?	21
Rund und gesund: vegetarische Ernährung in der Schwangerschaft ..	23
Was Sie jetzt besonders brauchen	23
Der Hb-Wert – ein heißes Eisen	38
Ernährungstipps bei Übelkeit, Sodbrennen und anderen Schwangerschaftsbeschwerden	43
Neue Wege bei der Allergieprävention	47
Was Sie lieber meiden sollten	48
Nützliches und Nahrhaftes aus der vegetarischen Vollwertküche ..	49
Positivliste: was schwangere Frauen (und ihre Lieben) essen sollten	56
Vegetarische Rezepte für die Schwangerschaft	58
Am Busen der Natur: die vegetarische Stillzeit	78
Die vielen Vorteile des Stillens	79
Stillkrisen und wie sie sich überwinden lassen	85
Jenseits aller Krisen	94

Worauf es bei Ihrer Ernährung jetzt ankommt	94
Ernährungstipps gegen Wundsein und Blähungen	100
Positivliste: was stillende Frauen (und ihre Lieben) essen sollten ..	104
Vegetarische Rezepte für die Stillzeit	106
Das vegetarische Baby	130
Essgewohnheiten entstehen früh	130
Erste Sahne: die Muttermilch	132
Wie lange stillen?	136
Die andere Möglichkeit: Fläschchenkost	139
Beikost: vom Saugen zum Löffeln	144
Gläschen oder selbst gekocht?.....	148
Woher bekommt das vegetarische Baby sein Eisen?	153
Was Ihr Baby essen sollte	154
Was Sie Ihrem Baby lieber nicht füttern sollten	161
Die Reihenfolge der Mahlzeiten	164
Positivliste: was Ihr Baby essen jetzt schon essen kann	166
Rezepte für vegetarische Babys	168
Literatur	188
Die Autorin	189
Register	190
Rezepte von A bis Z	194