

# 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

Kritische Lebens- und Genussmittel 22

Perinatale Programmierung und Geschmacksprägung 27

Allergieprophylaxe in Schwangerschaft und Stillzeit 28

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**