

- 07 VORWORTE**
- 11 EIN BISSCHEN SCHWANGERER ...**
- 12 Beginn der Schwangerschaft – 1. bis 3. Monat
- 12 Wachstum und Entwicklung – 4 bis 9. Monat
- 13 Erhöhter Energiebedarf!
- 13 Nährstoffbedarf oft enorm!
- 14 Folsäure (Folat)
- 16 Jod
- 16 Eisen
- 17 Zink
- 18 Magnesium
- 18 B-Vitamine
- 19 Omega-3-Fettsäuren
- 20 Vitamin D
- 20 Nährstoffsupplemente für Schwangere
- 22 Ausgangsgewicht, ...
- 23 .. Energiebedarf ..
- 23 .. und Gewichtszunahme
- 24 Ihre persönliche Gewichtskurve
- 25 IHRE PERSÖNLICHE GEWICHTSKURVE ZUM ANKREUZEN
- 28 Untergewicht in der Schwangerschaft
- 28 Übergewicht in der Schwangerschaft
- 31 ERNÄHRUNG UND KOSTFORMEN**
- 31 Ausgewogene Ernährung
- 31 Wie sieht nun eine ausgewogene Ernährung in der Praxis aus?
- 32 Mahlzeitenverteilung
- 33 Diäten meiden!
- 33 Alternative Kostformen ausgleichen!
- 35 Allergieprävention – umstritten
- 37 DIE 7 LEBENSMITTELGRUPPEN**
- 38 VERZEHRSMENGEN AN LEBENSMITTELN IM ÜBERBLICK
- 38 Getränke – mehr als Durstlöscher
- 41 Brot und Beilagen – die Basis auf dem Teller
- 42 Obst und Gemüse – vitaminreich und bunt
- 45 Milch und Milchprodukte – für den Knochenaufbau

- 46 Fleisch, Fisch und Eier – Eiweiß für das Wachstum
- 47 Fleisch mit Maß und Ziel
- 48 Fisch für Babys Gehirn
- 50 Eier – wahre Kraftquellen
- 50 Fette, Nüsse und Öle – wichtig in kleinen Mengen
- 52 Süßes und Würziges
- 53 Qualität der Lebensmittel
- 54 BEISPIEL FÜR EINEN TAGESPLAN

## **57 SCHWANGERSCHAFT – TIPPS UND TABUS**

- 57 Null Promille – dem Baby zuliebe
- 57 Koffein und koffeinähnliche Verbindungen
- 58 Rohe tierische (und pflanzliche) Lebensmittel
  - 58 Listerien
  - 58 Salmonellen
  - 59 Toxoplasmose
- 60 IHRE WAHL ZAHLT
  - 61 Tipps zur Vorsorge
  - 62 Noch ein paar Hygienetipps
- 62 Schwermetalle
  - 63 Quecksilber
  - 63 Blei
- 64 Schadstoffe durch Rauchen
- 64 Drogen und Medikamente
- 65 Wehenauslösende Substanzen

## **67 WAS SOLL ICH ESSEN BEI ...**

- 67 ... Heißhunger, Gelusten und Abneigungen?
- 68 .. Müdigkeit und Erschöpfung?
- 68 .. Haarausfall und Hautveränderungen?
- 69 .. Übelkeit und Erbrechen?
- 71 ... Venenbeschwerden?
- 72 .. Sodbrennen?
- 73 ... Völlegefühl und Blähungen?
- 74 ... Verstopfung und Hämorrhoiden?
- 75 .. Wadenkrämpfen?
- 75 .. Ödemen?
- 77 .. Präeklampsie?
- 79 ... Schwangerschaftsdiabetes?

<b>83</b>	<b>ERNÄHRUNG VOR UND WÄHREND DER GEBURT</b>
84	Maßnahmen vor der Geburt
84	Stärkung während der Geburt
85	Essen und Trinken in der Geburtstasche
<b>87</b>	<b>AUSBlick INS 1. LEBENSJAHR</b>
<b>88</b>	<b>ANHANG</b>
88	Kurzes Dankeswort
88	Abkürzungen
89	Weiterführende Literatur
98	Unsere Partner
100	Adressverzeichnis
102	Stichwortverzeichnis
105	Unsere Bücher
111	Autorinnenportrait
112	Unser Service