

Inhalt

1	Einleitung	1
2	Feto-maternale Einheit	7
2.1	Physiologische Veränderungen in der Schwangerschaft	7
3	Ernährung und Schwangerschaft	15
3.1	Inhaltsstoffe von Nahrungsmitteln (Kurzsteckbriefe)	15
3.2	Ernährungsdefizite in der Schwangerschaft	30
3.3	Ernährungsempfehlungen für Schwangere	35
3.4	Ernährungszustand und Schwangerschaft	47
3.5	Ernährung und Geburtsgewicht	49
3.6	Orthomolekulare Substitution	50
3.7	Folsäure	56
3.8	Mikronährstoffe in der Schwangerschaft: Magnesium, Jod, Eisen	65
3.9	Wechselwirkungen zwischen Medikamenten und Lebensmittelbestandteilen	68
4	Kostformen	71
4.1	Antiinflammatorische Ernährung	71
4.2	Mediterrane Kost als präventive Ernährungsform	77
4.3	Niedrig glykämische Kost	81
4.4	Vegetarismus und Schwangerschaft	83
5	Spezielle Fragen	85
5.1	Bioprodukte	85
5.2	Probiotika	87
5.3	Kaffee	90
5.4	Alkohol	93
5.5	Rauchen	95
5.6	Schwangerschaft über 40	98
5.7	Haarausfall nach der Geburt (Alopecia post partum)	101
6	Erkrankungen in der Schwangerschaft – ernährungsmedizinische Aspekte ..	105
6.1	Adipositas – präkonzeptionelle Beratung und Schwangerenberatung	105
6.2	Präeklampsie	119
6.3	Migräne	122
6.4	Frühgeburt-Prävention	125
6.5	Allergie	128
6.6	Chronisch entzündliche Darmerkrankungen (CED)	133
6.7	Obstipation	135

6.8	Hämorrhoiden	136
6.9	Mangelernährung	139
6.10	Hyperemesis gravidarum	142
7	Diabetes	145
7.1	Diabetes und Schwangerschaft	145
7.2	Diabetes mellitus Typ 1	154
7.3	Diabetes mellitus Typ 2	157
7.4	Gestationsdiabetes	160
8	Lebensbereiche (Lifestyle)	163
8.1	Sport und Schwangerschaft	163
8.2	Sauna	167
8.3	Solarium in der Schwangerschaft?	169
8.4	Kosmetik-Haarfärbemittel	170
9	Für die Praxis	173
9.1	Ernährungsberatung	173
9.2	Lebensmittel, Nährstoffe und Säure-Basen-Balance	179
9.3	Nahrungsergänzungsmittel (Beispiele)	180
9.4	Laborwerte	181
9.5	Screening des Gestationsdiabetes	182
10	Anhang	185
10.1	Nützliche Adressen	185
	Register	187