

Vorwort 7

1 Was heißt vegan? 9

Motive von Veganern 10

Vegan – ein wachsender Trend 11

Wo überall „Tier“ drinstecken kann 12

Gute Gründe für eine vegane Ernährung 13

2 Vegane Vollwert-Ernährung 17

Vollwert-Ernährung versteht sich ganzheitlich 18

3 Gesundheitliche Aspekte veganer Ernährung 29

Nährstoffversorgung 30

Prävention und Therapie 36

4 Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit 45

Energie- und Nährstoffbedarf 45

Kritische Nährstoffe in Schwangerschaft und Stillzeit 52

Studienlage zu veganer Ernährung in Schwangerschaft
und Stillzeit 57

Die richtige Lebensmittelauswahl für vegane Schwangere
und Stillende 64

5 Schwangerschaft und Stillzeit: Kritische Nährstoffe in der Praxis 71

Vitamin A 71

Vitamin D 72

Vitamin B₂ 73

Vitamin B₆ 73

Folat (Folsäure) 74

Eisen 75

Jod 75

Kalzium 76

Zink 76

Magnesium 77

Omega-3-Fettsäuren/DHA 77

Vitamin B₁₂ 78

Protein 78

6 Muttermilch in der veganen Säuglingsernährung 81

- Stillen will gelernt sein – Vorbereitung und Unterstützung ist alles 81
- Muttermilch, die Alleskönnerin 82
- Muttermilch ist flexibel 82
- Qualität der Muttermilch 83
- Psychologische Faktoren 83
- Gesundheitsförderung auch für die Frau 83
- Bildung von Muttermilch 84
- Nachfrage bestimmt das Angebot 85
- Hungersignale erkennen 86
- Milchmenge 87
- Die Milch reicht! 87
- Milchmenge steigern 87
- Stillpositionen 88
- Abpumpen – aufbewahren 90
- Supplemente 91
- Wie lange stillen? 91
- Alternativen 91
- FAQs 92

7 Beikost vegan 95

- Was heißt eigentlich Beikost? 95
- Beikost = Ergänzung 96
- Gemeinsames Tun 96
- Beginn der Beikost 97
- Jetzt geht es los 98
- Auf Augenhöhe essen 99
- Was gibt es nun zu essen? – Die drei Breie 101
- Kritische Nährstoffe in der veganen Beikost 102
- Die Lebensmittel in der Beikost 107
- FAQs 110

8 Küchenmanagement 115

- Hilfreiche Küchentipps 116
- Kochen wie die Profis 117
- Zeitmanagement 119

9 Der vegane Lebensmittelkorb 121

Grundrezepte für vegane „Milch“ und „Milchprodukte“ 125
 Vegane Tauschbörse 126

10 Rezepte für Schwangerschaft und Stillzeit 129

Frühstück 129
 Warme Hauptmahlzeit 135
 Kleinigkeiten 153
 Leichte Hauptmahlzeit 159

11 Beikost-Rezepte 169

Gemüsebreie 169
 Obst-Getreide-Breie 173
 Getreide-Breie 175
 Fäustlinge 176

12 Wochenpläne 179

Plan für berufstätige, schwangere Frauen 180
 Plan für die Stillzeit 181
 Organisationstipps 182

Service 183

Die Autoren 183
 Zum Weiterlesen 184
 Register 185