

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 37

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 58

Die richtige Lebensmittelauswahl für vegane Schwangere
und Stillende 68

5 Schwangerschaft und Stillzeit: Kritische Nährstoffe in der Praxis 77

Vitamin A 77

Vitamin D 78

Vitamin B₂ 79

Vitamin B₆ 79

Folat (Folsäure) 80

Eisen 81

Jod 81

Kalzium 82

Zink 82

Magnesium 83

Omega-3-Fettsäuren/DHA 83

Vitamin B₁₂ 84

Selen 84

Protein 84

6 Muttermilch in der veganen Säuglingsernährung 87

- Stillen will gelernt sein – Vorbereitung und Unterstützung ist alles 87
- Muttermilch, die Alleskönnerin 88
- Muttermilch ist flexibel 88
- Qualität der Muttermilch 89
- Psychologische Faktoren 89
- Gesundheitsförderung auch für die Frau 89
- Bildung von Muttermilch 90
- Nachfrage bestimmt das Angebot 91
- Hungersignale erkennen 92
- Milchmenge 93
- Die Milch reicht! 93
- Milchmenge steigern 93
- Stillpositionen 94
- Abpumpen – aufbewahren 96
- Supplemente für das Kind 97
- Wie lange stillen? 97
- Alternativen 97
- FAQs 98

7 Beikost vegan 101

- Was heißt eigentlich Beikost? 101
- Beikost = Ergänzung 102
- Gemeinsames Tun 102
- Beginn der Beikost 103
- Jetzt geht es los 104
- Auf Augenhöhe essen 106
- Was gibt es nun zu essen? – Die drei Breie 107
- Kritische Nährstoffe in der veganen Beikost 108
- Die Lebensmittel in der Beikost 113
- FAQs 117

8 Küchenmanagement 121

- Hilfreiche Küchentipps 122
- Kochen wie die Profis 123
- Zeitmanagement 125

9 Der vegane Lebensmittelkorb 127

Grundrezepte für vegane „Milch“ und „Milchprodukte“ 131
Vegane Tauschbörse 132

10 Rezepte für Schwangerschaft und Stillzeit 135

Frühstück 135
Warme Hauptmahlzeit 146
Kleinigkeiten 182
Leichte Hauptmahlzeit 194

11 Beikost-Rezepte 213

Gemüsebreie 213
Obst-Getreide-Breie 220
Getreide-Breie 224
Fäustlinge 226

12 Wochenpläne 233

Plan für berufstätige schwangere Frauen 234
Plan für die Stillzeit 235
Organisationstipps 236

Service 237

Die Autoren 237
Zum Weiterlesen 238
Fachseminare zu veganer Ernährung 238
Bildquellen 238
Register 239