

## 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 B<sub>2</sub> 79
- Vitamin B<sub>6</sub> 79
- Folat (Folsäure) 80
- Eisen 81
- Jod 81
- Kalzium 82
- Zink 82
- Magnesium 83
- Omega-3-Fettsäuren/DHA 83
- Vitamin B<sub>12</sub> 84
- Selen 84
- Protein 84

## **6 Muttermilch in der veganen Säuglingsernährung 87**

- Stillen will gelernt sein – Vorbereitung und Unterstützung ist alles 87
- Muttermilch, die Allesköningerin 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  
Warne 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