

Inhalt

Vorwort	9
Ernährungsfehler und ihre Folgen	12
Alkohol und Rauchen	12
Das fetale Alkoholsyndrom	12
Der Mehrbedarf an Kalorien durch die Schwangerschaft	14
Die natürliche Gewichtszunahme während der Schwangerschaft	14
Übergewicht und die Schwangerschaft	15
Die empfohlene Gewichtszunahme in der Schwangerschaft	15
Der Eiweissbedarf in der Schwangerschaft	16
Vegane Ernährung in der Schwangerschaft und Stillperiode	16
Der Bedarf an Kohlenhydraten in der Schwangerschaft	17
Glykämischer Index und glykämische Ladung	17
Der Schwangerschaftsdiabetes	18
Der Bedarf an Nahrungsfasern	19
Der Bedarf an pflanzlichen Fetten und Ölen	19
Der Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen	20
Der Bedarf an Folsäure	20
Der Bedarf an Vitamin D	20
Der Bedarf an Eisen während der Schwangerschaft	21
Die Bedeutung von Jod in der Schwangerschaft	22
Der Bedarf an Flüssigkeit und Getränken	22
Der Bedarf an Kochsalz	22
Übelkeit und Erbrechen	23
Die Emesis gravidarum	23
Die Hyperemesis gravidarum	23
Die Präeklampsie (Spätgestose)	25
Die Eklampsie	25

Die diätetische Therapie der Präeklampsie	26
Heißhunger, Gelüste oder Ekel	27
Ödeme in der Schwangerschaft	27
Muskelkrämpfe	27
Sodbrennen	28
Blähungen und Völlegefühl	28
Obstipation	28
Nahrungsmittel, welche den Darm anregen	28
Schwangerschaftstees	29
Heilpflanzen, die in der Schwangerschaft nicht angewendet werden dürfen . .	30
Folgende Pflanzen und Gewürze dürfen in der Schwangerschaft in kleiner Menge verwendet werden	31
Kräuter, die in der Schwangerschaft nicht verwendet werden dürfen	31
Natürliche Arzneien und Gewürze, die in der Schwangerschaft nicht verwendet werden dürfen	33
Heilpflanzen, welche den Embryo oder Fetus schädigen können	33
Das Stillen	34
Das Problem der künstlichen Stimulation der Geburtswehen durch synthetisches Oxytocin	36
Die Muttermilch	37
Nährstoffe der Muttermilch	37
Die Besonderheit des Kolostrums	37
Die „reife“ Muttermilch	38
Details der Zusammensetzung der Muttermilch	38
Enzyme und Hormone der Muttermilch	39
Der Anteil an Vitalstoffen (Mikronährstoffen)	39
Die Haltbarkeit der Muttermilch	40
Die Förderung der Bildung der Muttermilch	40
Die Ernährung während der Stillzeit	42
Der Einfluss der Ernährung der Mutter auf die Qualität der Brustmilch	42
Die Bedeutung der vegetabilen Frischkost	43
Der Eiweissbedarf während des Stillens	44
Der Vitaminbedarf während der Stillperiode	44

Der Bedarf an Jod, Calcium und Eisen während des Stillens	44
Die Versorgung mit Calcium während des Stillens und die Osteoporose	45
Der Bedarf an Eisen während der Stillperiode	45
Der Flüssigkeitsbedarf während des Stillens	45
Alkohol und die Stillperiode	46
Die vegane Ernährung in der Stillzeit	46
Kindliche Allergien durch Allergene in der Nahrung der Mutter	46
Medikamente in der Stillperiode	47
Die „relative kindliche Dosis“	47
Stillen nach einer Anästhesie und Narkose	47
Muskelrelaxantien	48
Lokalanästhetika	48
Anticholinergika	48
Beruhigungsmittel, Schlafmittel	48
Schmerzmittel	49
Antiemetika	49
Antibiotika	49
Mittel gegen Bluthochdruck (postpartale Hypertonie)	49
Naturheilmittel für die Stillzeit	51
Oleum gynaecologicum	51
Mittel gegen Hautreizungen	51
Mittel bei wunden Brustwarzen	51
Praktischer Teil	52
Speisezettel und Rezepte	52
Speisezettel	53
Vorschläge für das Frühstück	53
Fünf verschiedene Vorschläge für das Mittagessen	53
Fünf verschiedene Vorschläge für das Nachtessen	54
Vorschläge für einen wöchentlichen Rohkosttag	54
Diät vor der Geburt (salzlos)	55
Diät im Wochenbett und beim Stillen	55

Diät bei Übergewicht	56
Diät bei Untergewicht	57
Diät bei Obstipation	58
Diät bei Durchfall	58
Diät bei Übelkeit	59
Diät bei Magen-, Darm- und Leberstörungen	61
Diät bei Nierenstörungen und Wasserrückhalt	62
Rezepte	64
Obstgerichte und Birchermüesli	64
Süss-Speisen mit Früchten, Getreide und Kernen	65
Das Birchermüesli	65
Rohgemüse	67
Zur Rohkost geeignete Salate und Gemüse und dazu passende Kräuter und Saucen	70
Die Zubereitung der Rohkost	71
Salatsaucen	72
Belegte Brötchen	73
Grundaufstrich	73
Frischsäfte	74
Fruchtsäfte	74
Gemüsesäfte	74
Milchrezepte	75
Pflanzenmilch	77
Butter, Pflanzenfette und hochwertiges Öl	78
Gewürze, frische Wild- und Küchenkräuter	79
Gekochte Speisen	79
Gemüse	82
Kartoffelgerichte	87
Getreidespeisen	88
Reisgerichte	90
Teigwaren	93
Warme und kalte Saucen	94
Quark und Käsegerichte	96

Speisen mit Ei	98
Fleisch	98
Früchtespeisen und Desserts	99
Anhang	102
Tabelle zum glykämischen Index und zur glykämischen Ladung der Nahrungsmittel	103
Rezeptverzeichnis	108
Literaturnachweis	111
Stichwortverzeichnis	114