

Inhaltsverzeichnis

| | | | | | |
|------------|--|----------|----------|--|-----------|
| 1 | Stellenwert von Ernährung und Lebensstil | 1 | 2.3.3 | Biochemie | 27 |
| | Franziska Bertram, Samuel Huber, Birgit-Christiane Zyriax | | 2.4 | Phenylketonurie | 30 |
| 1.1 | Ansatzpunkte präventiver Maßnahmen | 1 | 2.4.1 | Prävention | 30 |
| | Birgit-Christiane Zyriax | | 2.4.2 | Biochemie | 31 |
| 1.1.1 | Gesunde Eltern, gesunde Kinder | 1 | 2.5 | Neuralrohrdefekte | 33 |
| 1.1.2 | Psychologische Aspekte in der Beratung | 2 | 2.5.1 | Prävention | 33 |
| 1.1.3 | Nachhaltigkeit von Lebensstilinterventionen | 3 | 2.5.2 | Physiologie | 34 |
| 1.2 | Personalisierte Beratung zu Ernährung und Lebensstil | 3 | 2.5.3 | Biochemie | 38 |
| | Franziska Bertram, Samuel Huber | | 2.6 | Gestationsdiabetes | 41 |
| 1.2.1 | Gesundheitsbezogener Lebensstil | 3 | 2.6.1 | Prävention | 41 |
| 1.2.2 | Darmmikrobiom – zentraler Parameter der personalisierten Ernährung | 4 | 2.6.2 | Physiologie | 42 |
| 1.2.3 | Interaktionen von Mensch und Mikrobiom | 4 | 2.6.3 | Biochemie | 45 |
| 1.2.4 | Entwicklung personalisierter Ernährungsempfehlungen | 6 | 3 | Konzeption, Ernährung und Lebensstil | 49 |
| 2 | Fallbeispiele und Grundlagen aus der Prävention, Biochemie und Physiologie | 7 | | Miriam Wiegand, Theresa Gundelach | |
| | Birgit-Christiane Zyriax (Prävention), Alexander P. Schwoerer (Physiologie), Andreas H. Guse (Biochemie) | | 3.1 | Konzeption und Plazentation | 49 |
| 2.1 | Adipositas | 7 | 3.1.1 | Eizellreifung und Konzeption | 49 |
| 2.1.1 | Prävention | 7 | 3.1.2 | Entwicklung und Funktion der Plazenta | 51 |
| 2.1.2 | Physiologie | 8 | 3.2 | Stellenwert von Ernährung und Lebensstil bei Kinderwunsch | 53 |
| 2.1.3 | Biochemie | 11 | 3.2.1 | Körpergewicht und Lebensstil bei Kinderwunschpaaren | 53 |
| 2.2 | Vegane Ernährung | 15 | 4 | Schwangerschaft | 59 |
| 2.2.1 | Prävention | 15 | 4.1 | Schwangerschaft und fetale Entwicklung | 59 |
| 2.2.2 | Physiologie | 16 | | Anke Diemert, Ann-Christin Tallarek | |
| 2.2.3 | Biochemie | 19 | 4.1.1 | Schwangerschaftsalter und Entbindungstermin | 59 |
| 2.3 | Ungewollte Schwangerschaft | 23 | 4.1.2 | Phasen der Schwangerschaft | 60 |
| 2.3.1 | Prävention | 23 | 4.1.3 | Gewichtsentwicklung der Schwangeren und der Feten | 61 |
| 2.3.2 | Physiologie | 24 | 4.1.4 | Fetales Wachstum und Geburtsgewicht | 63 |
| | | | 4.1.5 | Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft | 65 |
| | | | 4.2 | Ernährung | 67 |
| | | | | Hans Hauner | |

XIV Inhaltsverzeichnis

| | | | | | |
|-------|---|-----|-------|---|-----|
| 4.2.1 | Energiezufuhr und Makronährstoffe . | 69 | 5 | Risikoschwangerschaften und Lebensstil | 113 |
| 4.2.2 | Vitamin- und Mineralstoffbedarf | 71 | | Hannah Sältz | |
| 4.2.3 | Nahrungsergänzungsmittel | 71 | 5.1 | Kriterien für | |
| 4.2.4 | Diäten, vegane und vegetarische Ernährungsweise | 76 | | Risikoschwangerschaften | 113 |
| 4.2.5 | Lebensmittelintoleranzen und Allergien | 77 | 5.2 | Adipositas und Schwangerschaft . . | 114 |
| 4.2.6 | Listeriose, Toxoplasmose – Schutz vor Lebensmittelinfektionen | 77 | 5.2.1 | Pathophysiologie der Adipositas | 114 |
| 4.3 | Genussmittel in der Schwangerschaft. | 77 | 5.2.2 | Lebensstilinterventionen | 117 |
| | Gudula Hansen | | 5.3 | Gestationsdiabetes | 118 |
| 4.3.1 | Alkohol | 78 | 5.3.1 | Pathophysiologie des Gestationsdiabetes | 119 |
| 4.3.2 | Nikotin | 79 | 5.3.2 | Therapeutische Maßnahmen | 120 |
| 4.3.3 | Koffein | 80 | 5.3.3 | Prävention | 122 |
| 4.4 | Zahn- und Mundgesundheit | 82 | 5.4 | Schwangerschaftshypertonie und Präeklampsie | 123 |
| | Ghazal Aarabi, Ulrich Schiffner | | 5.4.1 | Pathophysiologie und Risikofaktoren | 124 |
| 4.4.1 | Karies und Erosionsrisiko | 84 | 5.4.2 | Therapie, Lebensstil und Prävention . | 125 |
| 4.4.2 | Gingivitis und Parodontitis | 85 | 5.5 | Sonstige Risikoschwangerschaften | 126 |
| 4.4.3 | Auswirkungen auf das Ungeborene und das Kleinkind | 85 | 6 | Stillzeit und erstes Lebensjahr . . | 129 |
| 4.5 | Körperliche Aktivität und Sport | 88 | | Mathilde Kersting, Erika Sievers | |
| | Nina Ferrari, Christine Joisten | | 6.1 | Bildung und Zusammensetzung der Muttermilch | 129 |
| 4.5.1 | Vorteile für Mutter und Kind | 88 | 6.1.1 | Hormonelle Regulation der Laktation | 129 |
| 4.5.2 | Praktische Empfehlungen und geeignete Sportarten | 92 | 6.1.2 | Entwicklung des Stillens | 130 |
| 4.6 | Schwangerschaft und Hautgesundheit | 96 | 6.1.3 | Inhaltsstoffe der Muttermilch | 131 |
| | Natalia Kirsten | | 6.2 | Vorteile des Stillens | 132 |
| 4.6.1 | Physiologische Veränderungen | 97 | 6.2.1 | Stillen und kindliche Gesundheit . . . | 132 |
| 4.6.2 | Schwangerschaftsassozierte Dermatosen | 100 | 6.2.2 | Stillen und mütterliche Gesundheit . . | 133 |
| 4.6.3 | Ernährung und Haut | 102 | 6.2.3 | Weitere Vorteile des Stillens | 133 |
| 4.7 | Stress, psychische Gesundheit und besondere Lebenslagen | 103 | 6.3 | Praxis des Stillens | 133 |
| | Susanne Mudra | | 6.3.1 | Prä-, peri- und postnatale Konzepte der Stillförderung | 133 |
| 4.7.1 | Stress, psychische Gesundheit und Schwangerschaftsverlauf | 104 | 6.3.2 | Stillbeginn | 134 |
| 4.7.2 | Stress, psychische Gesundheit und die kognitive und sozioemotionale Kindesentwicklung | 106 | 6.3.3 | Daten zum Stillen in Deutschland . . . | 135 |
| 4.7.3 | Berücksichtigung von Frauen in besonderen Lebenslagen | 109 | 6.4 | Stillbesonderheiten | 136 |
| 4.7.4 | Einbeziehung des Vaters | 111 | 6.4.1 | Stillbesonderheiten, Herausforderungen in der Stillzeit | 136 |
| | | | 6.4.2 | Abpumpen, Aufbewahren und Spenden von Muttermilch | 137 |
| | | | 6.4.3 | Stillhindernisse (Kontraindikationen, Schadstoffe) | 138 |
| | | | 6.5 | Ernährung und Lebensstil der Mutter | 138 |

| | | | | | |
|----------|--|-----|----------|---|-----|
| 6.5.1 | Energie- und Nährstoffbedarf | 138 | 8.1.2 | Rolle des Stillens und weiterer Prädiktoren für die Gewichtsretention | 164 |
| 6.5.2 | Lebensmittelbezogene Empfehlungen | 139 | 8.1.3 | Lebensstilberatung und Gewichtsmanagement | 165 |
| 6.5.3 | Vegetarische/vegane Kostformen . . . | 140 | 8.1.4 | Mütterliche Gesundheit – eine Versorgungslücke in Deutschland . . . | 165 |
| 6.5.4 | Nährstoffsupplemente | 141 | 8.2 | Schwangerschaftskomplikationen und chronische Erkrankungen. | 167 |
| 6.5.5 | Genussmittel | 141 | | Anke Diemert, Birgit-Christiane Zyriax | |
| 6.5.6 | Stillen und Berufstätigkeit. | 142 | 8.2.1 | Risiko für Adipositas. | 168 |
| 6.5.7 | Körperliche Aktivität. | 142 | 8.2.2 | Risiko für Diabetes mellitus Typ 2 . . . | 168 |
| 6.6 | Muttermilchersatz. | 142 | 8.2.3 | Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen | 168 |
| 6.6.1 | Säuglingsanfangsnahrung und Folgenahrung. | 142 | 8.2.4 | Präventive Ansätze. | 169 |
| 6.6.2 | Andere Nahrungen. | 144 | 8.3 | Lebensstil als Prädiktor für gesundes Altern | 169 |
| 6.7 | Beikost und Supplemente | 144 | | Birgit-Christiane Zyriax | |
| 6.7.1 | Der Ernährungsplan für das erste Lebensjahr | 144 | 8.3.1 | Healthy-Lifestyle-Pattern und Gesundheit | 169 |
| 6.7.2 | Einführung der Beikost und Teilstillen. . | 145 | 8.3.2 | Interventionen bei erhöhtem Risiko. . | 171 |
| 6.7.3 | Lebensmittel und Rezepte für die Beikost | 146 | 8.3.3 | Protektive Effekte des Stillens. | 172 |
| 6.7.4 | Kritische Nährstoffe | 147 | 8.3.4 | Qualität der Ernährung. | 173 |
| 7 | Langfristige kindliche Gesundheit | 149 | 8.3.5 | Aktiver Lebensstil und Sport. | 174 |
| | Sonja Rinklake | | 8.3.6 | Gewicht, Gewichtsanstieg und zentrale Adipositas | 175 |
| 7.1 | Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche | 149 | 9 | Schwangerschaft und Geburt mit einer Behinderung | 177 |
| 7.2 | Perzentilenkurven | 151 | | Sue Bertschy | |
| 7.3 | Gesundheit, Lebensstil und Erkrankungen | 152 | 9.1 | Epidemiologie. | 177 |
| 7.3.1 | Körperliche Aktivität. | 152 | 9.2 | Familienplanung mit einer Rückenmarksverletzung | 178 |
| 7.3.2 | Ernährung | 154 | 9.3 | Medizinische Versorgung bei Frauen mit RV. | 179 |
| 7.3.3 | Supplemente im ersten Lebensjahr . . | 156 | 9.4 | Medizinische Besonderheiten und häufige Komplikationen | 180 |
| 7.3.4 | Medien | 158 | 9.5 | Ernährung und Gesundheitsverhalten. | 180 |
| 7.4 | Soziale und kulturelle Aspekte des Gesundheitsverhaltens | 158 | 9.5.1 | Gewichtsmanagement | 183 |
| 7.4.1 | Kinder mit Migrationshintergrund. . . | 159 | 9.5.2 | Bewegung und Sport während der Schwangerschaft und nach der Geburt . . | 184 |
| 7.4.2 | Sozialer Status und Gesundheitsverhalten. | 159 | 9.5.3 | Psychologische Aspekte | 185 |
| 8 | Langfristige mütterliche Gesundheit | 163 | 9.5.4 | Besonderheiten beim Stillen | 185 |
| 8.1 | Stellenwert der postpartalen Gewichtsretention | 163 | | | |
| | Hans Hauner | | | | |
| 8.1.1 | Gewichtszunahme in der Schwangerschaft und Gewichtsretention. | 163 | | | |

| | | | | | |
|-----------|--|------------|-----------|---|------------|
| 10 | Arzneimittelanwendung in Schwangerschaft und Stillzeit . . | 187 | 12 | Digitalisierung und E-Health . . . | 207 |
| | Martin Smollich | | | Caroline Johanna Agricola | |
| 10.1 | Grundprinzipien der Arzneimittelanwendung in Schwangerschaft und Stillzeit | 187 | 12.1 | Einführung | 207 |
| 10.1.1 | Prinzipien der Pränataltoxikologie. . . | 188 | 12.1.1 | Entwicklungen im digitalen Gesundheitswesen | 207 |
| 10.1.2 | Die Grundregeln nach Wilson | 189 | 12.1.2 | Gesetzliche Grundlagen | 210 |
| 10.2 | Zuverlässige Informationsquellen . . | 195 | 12.2 | Versorgungsalltag mit Digital Health | 210 |
| 11 | Gesundheitsversorgung 2.0 | 197 | 12.2.1 | Voraussetzungen | 210 |
| | Matthias Augustin, Birgit-Christiane Zyriax | | 12.2.2 | Administration | 211 |
| 11.1 | People-Centered Health Care | 197 | 12.2.3 | Digitale Gesundheitsinformationen . . | 212 |
| 11.2 | Shared Decision Making (SDM) . . . | 197 | 12.2.4 | Mobile Health | 213 |
| 11.3 | Kriterium Selbsteinschätzung – Patient reported outcomes | 199 | 12.2.5 | Telemedizin | 214 |
| 11.4 | Empowerment – eigenverantwortliche Umsetzung von Maßnahmen | 202 | 12.3 | Chancen und Grenzen der Digitalisierung. | 215 |
| 11.5 | Zugangswege und Angebote für vulnerable Gruppen | 202 | 12.3.1 | Erfolgsaussichten und Risiken. | 215 |
| 11.6 | Interprofessionelles Arbeiten | 203 | 12.3.2 | Ausblick. | 216 |
| 11.7 | Grundlagen der Versorgungsforschung | 204 | | Literatur | 217 |
| | | | | Register | 237 |