

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
				Miriam Wiegand, Theresa Gundelach	
2	Fallbeispiele und Grundlagen aus der Prävention, Biochemie und Physiologie	7	3.1	Konzeption und Plazentation	49
	Birgit-Christiane Zyriax (Prävention), Alexander P. Schwoerer (Physiologie), Andreas H. Guse (Biochemie)		3.1.1	Eizellreifung und Konzeption	49
2.1	Adipositas	7	3.1.2	Entwicklung und Funktion der Plazenta	51
2.1.1	Prävention	7	3.2	Stellenwert von Ernährung und Lebensstil bei Kinderwunsch	53
2.1.2	Physiologie	8	3.2.1	Körpergewicht und Lebensstil bei Kinderwunschpaaren	53
2.1.3	Biochemie	11	4	Schwangerschaft	59
2.2	Vegane Ernährung	15	4.1	Schwangerschaft und fetale Entwicklung	59
2.2.1	Prävention	15	4.1.1	Anke Diemert, Ann-Christin Tallarek	
2.2.2	Physiologie	16	4.1.2	Schwangerschaftsalter und Entbindungs-termin	59
2.2.3	Biochemie	19	4.1.3	Phasen der Schwangerschaft	60
2.3	Ungewollte Schwangerschaft	23	4.1.4	Gewichtsentwicklung der Schwangeren und der Feten	61
2.3.1	Prävention	23	4.1.5	Fetales Wachstum und Geburtsgewicht	63
2.3.2	Physiologie	24	4.2	Übelkeit und Erbrechen in der Schwangerschaft	65
				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		Kriterien für	
4.2.4	Diäten, vegane und vegetarische Ernährungsweise	76	5.1	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
4.2.6			5.2.2	Lebensstilinterventionen.	117
4.3	Genussmittel in der Schwangerschaft.	77	5.3	Gestationsdiabetes	118
	Gudula Hansen		5.3.1	Pathophysiologie des Gestationsdiabetes.	119
4.3.1	Alkohol	78	5.3.2	Therapeutische Maßnahmen.	120
4.3.2	Nikotin.	79	5.4	Schwangerschaftshypertonie und Präeklampsie	123
4.3.3	Koffein.	80	5.4.1	Pathophysiologie und Risikofaktoren	124
4.4	Zahn- und Mundgesundheit	82	5.4.2	Therapie, Lebensstil und Prävention	125
	Ghazal Aarabi, Ulrich Schiffner		5.5	Sonstige Risikoschwangerschaften	126
4.4.1	Karies und Erosionsrisiko	84	6	Stillzeit und erstes Lebensjahr	129
4.4.2	Gingivitis und Parodontitis	85		Mathilde Kersting, Erika Sievers	
4.4.3	Auswirkungen auf das Ungeborene und das Kleinkind	85	6.1	Bildung und Zusammensetzung der Muttermilch	129
4.5	Körperliche Aktivität und Sport	88	6.1.1	Hormonelle Regulation der Laktation	129
	Nina Ferrari, Christine Joisten		6.1.2	Entwicklung des Stillens	130
4.5.1	Vorteile für Mutter und Kind.	88	6.1.3	Inhaltsstoffe der Muttermilch	131
4.5.2	Praktische Empfehlungen und geeignete Sportarten	92	6.2	Vorteile des Stillens	132
4.6	Schwangerschaft und Hautgesundheit	96	6.2.1	Stillen und kindliche Gesundheit.	132
	Natalia Kirsten		6.2.2	Stillen und mütterliche Gesundheit.	133
4.6.1	Physiologische Veränderungen	97	6.2.3	Weitere Vorteile des Stillen.	133
4.6.2	Schwangerschaftsassoziierte Dermatosen	100	6.3	Praxis des Stillens	133
4.6.3	Ernährung und Haut.	102	6.3.1	Prä-, peri- und postnatale Konzepte der Stillförderung	133
4.7	Stress, psychische Gesundheit und besondere Lebenslagen	103	6.3.2	Stillbeginn	134
	Susanne Mudra		6.3.3	Daten zum Stillen in Deutschland	135
4.7.1	Stress, psychische Gesundheit und Schwangerschaftsverlauf	104	6.4	Stillbesonderheiten	136
4.7.2	Stress, psychische Gesundheit und die kognitive und sozioemotionale Kindesentwicklung	106	6.4.1	Stillbesonderheiten, Herausforderungen in der Stillzeit	136
4.7.3	Berücksichtigung von Frauen in besonderen Lebenslagen	109	6.4.2	Abpumpen, Aufbewahren und Spenden von Muttermilch	137
4.7.4	Einbeziehung des Vaters.	111	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	8.2.1	Anke Diemert, Birgit-Christiane Zyriax Risiko für Adipositas	168
6.5.6	Stillen und Berufstätigkeit.	142	8.2.2	Risiko für Diabetes mellitus Typ 2	168
6.5.7	Körperliche Aktivität.	142	8.2.3	Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen	168
6.6	Muttermilchersatz.	142	8.2.4	Präventive Ansätze	169
6.6.1	Säuglingsanfangsnahrung und Folgenahrung.	142	8.3	Lebensstil als Prädiktor für gesundes Altern	169
6.6.2	Andere Nahrungen.	144	8.3.1	Birgit-Christiane Zyriax Healthy-Lifestyle-Pattern und Gesundheit	169
6.7	Beikost und Supplemente	144	8.3.2	Interventionen bei erhöhtem Risiko	171
6.7.1	Der Ernährungsplan für das erste Lebensjahr	144	8.3.3	Protektive Effekte des Stillens	172
6.7.2	Einführung der Beikost und Teilstillen	145	8.3.4	Qualität der Ernährung	173
6.7.3	Lebensmittel und Rezepte für die Beikost	146	8.3.5	Aktiver Lebensstil und Sport	174
6.7.4	Kritische Nährstoffe	147	8.3.6	Gewicht, Gewichtsanstieg und zentrale Adipositas	175
7	Langfristige kindliche Gesundheit	149	9	Schwangerschaft und Geburt mit einer Behinderung	177
7.1	Vorsorgeuntersuchungen für Kinder und Jugendliche	149	9.1	Sue Bertschy Epidemiologie	177
7.2	Perzentilenkurven	151	9.2	Familienplanung mit einer Rückenmarksverletzung	178
7.3	Gesundheit, Lebensstil und Erkrankungen	152	9.3	Medizinische Versorgung bei Frauen mit RV	179
7.3.1	Körperliche Aktivität	152	9.4	Medizinische Besonderheiten und häufige Komplikationen	180
7.3.2	Ernährung	154	9.5	Ernährung und Gesundheitsverhalten	180
7.3.3	Supplemente im ersten Lebensjahr	156	9.5.1	Gewichtsmanagement	183
7.3.4	Medien	158	9.5.2	Bewegung und Sport während der Schwangerschaft und nach der Geburt	184
7.4	Soziale und kulturelle Aspekte des Gesundheitsverhaltens	158	9.5.3	Psychologische Aspekte	185
7.4.1	Kinder mit Migrationshintergrund	159	9.5.4	Besonderheiten beim Stillen	185
7.4.2	Sozialer Status und Gesundheitsverhalten	159			
8	Langfristige mütterliche Gesundheit	163			
8.1	Stellenwert der postpartalen Gewichtsretention	163			
8.1.1	Hans Hauner Gewichtszunahme in der Schwangerschaft und Gewichtsretention	163			

XVI Inhaltsverzeichnis

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