

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
-------------------	---

Teil 1

Grundlagen

1 Ernährungswissenschaftliche Grundlagen	13
1.1 Verdauung	13
1.2 Resorption	15
1.3 Energie	15
1.4 Protein (Eiweiß).	16
1.5 Fette	17
1.6 Kohlenhydrate	19
1.7 Vitamine	21
1.8 Mineralstoffe	23
1.9 Sekundäre Pflanzenstoffe	24
1.10 Vollwerternährung und vollwertige Ernährung	25
1.10.1 Grundsätze der Vollwerternährung	25
1.11 Vegetarische Ernährungsformen	26
1.11.1 Ovo-lakto-vegetabile Kost	26
1.11.2 Vegane Kost	27
2 Physiologische und metabolische Veränderungen in Schwangerschaft und Stillzeit	28
2.1 Gewichtsentwicklung	28
2.2 Pränatale Programmierung	30
2.3 Energiebedarf	30
2.4 Nährstoffbedarf	31
2.5 Kritische Nährstoffe	33
2.5.1 Vitamin D (Calciferol).	33
2.5.2 Folat (Folsäure)	33
2.5.3 Eisen	34
2.5.4 Jod.	34
2.6 Weitere Nährstoffe.	35
2.6.1 Vitamin A (Retinol)	35
2.6.2 B-Vitamine	35
2.6.3 Vitamin C (Ascorbinsäure)	35
2.6.4 Magnesium	36
2.6.5 Kalzium	36

Teil 2

Ernährungsberatung in der Schwangerschaft

3	Stellenwert der Ernährungsberatung in der Schwangerenbetreuung	39
4	Methodik und Didaktik	41
4.1	Individuelle Ernährungsberatung	41
4.1.1	Anamnese	41
4.1.2	(Teil-)Ziele festlegen	42
4.1.3	Strategien umsetzen	46
4.1.4	Abschlussgespräch	46
4.1.5	Weiterführende Beratung	46
4.2	Gruppenberatung	46
4.3	Kooperation mit Ernährungsfachkräften	46
5	Sicherstellung der Versorgung mit Hauptnährstoffen	47
5.1	Eiweiß	47
5.2	Fette und Fettsäuren	47
5.3	Kohlenhydrate und Ballaststoffe	48
6	Sicherstellung der Versorgung mit (kritischen) Nährstoffen	50
6.1	Kritische und weitere wichtige Nährstoffe	50
6.2	Folat/Folsäure	50
6.2.1	Kann zu viel Folsäure schaden?	52
6.2.2	Werden die Empfehlungen von Schwangeren umgesetzt?	53
6.3	Jod	53
6.3.1	Kann zu viel Jod schaden?	54
6.3.2	Jodprophylaxe in der Schwangerschaft und Stillzeit	55
6.4	Eisen	57
6.5	Vitamin D	59
6.6	Kalzium	60
6.6.1	Kann zu viel Kalzium schaden?	62
6.7	Magnesium	62
7	Stellenwert von Nahrungsergänzungsmitteln und mit Nährstoffen angereicherten Lebensmitteln	65
8	Tipps zur Lebensmittelauswahl	67
8.1	Die wichtigsten Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung	67
8.2	Lebensmittelverzehrsmengen und Tagespläne	67
8.3	Getränke	79
8.4	Gemüse und Obst	80
8.5	Brot, Getreide und Beilagen	82
8.5.1	Ausmahlungsgrad/Typenzahl	82
8.6	Milch und Milchprodukte	84
8.7	Fleisch und Wurst	85
8.8	Seefisch	86
8.9	Eier	88
8.10	Fette, Öle und fettreiche Lebensmittel	88

8.11	Zucker und Süßwaren	91
8.12	Kräuter, Gewürze und Salz	91
8.13	Produkte aus ökologischem Landbau	92
8.14	Die wichtigsten Tipps zur Lebensmittelauswahl für Schwangere	95
8.15	Besonderheiten bei vegetarischer Ernährung	95
9	Mahlzeitenverteilung und -organisation	96
9.1	Zwei kalte Hauptmahlzeiten pro Tag	96
9.2	Eine warme Hauptmahlzeit pro Tag	96
9.3	Zwei bis drei Zwischenmahlzeiten pro Tag	97
9.4	Mahlzeitenorganisation für berufstätige Schwangere	97
10	Ernährungsberatung bei Schwangerschaftsbeschwerden und Erkrankungen in der Schwangerschaft.	100
10.1	Müdigkeit	100
10.2	Emesis gravidarum und Hyperemesis gravidarum	100
10.3	Eisenmangelanämie	101
10.4	Hämorrhoiden	101
10.5	Heißhunger	102
10.6	Sodbrennen	102
10.7	Ödeme	102
10.8	Verstopfung	103
10.9	Wadenkrämpfe	103
10.10	Gestationsdiabetes	103
10.11	Diabetes mellitus Typ 1 und Typ 2	106
10.12	Schwangerschaftsinduzierte Hypertonie (SIH)	107
10.13	Hypotonie	107
10.14	Listeriose	107
10.15	Toxoplasmose	109
10.16	Phenylketonurie (PKU)	110
11	Nikotin-, Alkohol- und Drogenkonsum in der Schwangerschaft	112
11.1	Rauchen in der Schwangerschaft	112
11.2	Alkohol in der Schwangerschaft	113
11.3	Drogen in der Schwangerschaft	114
12	Allergieprävention in der Schwangerschaft.	115
12.1	Allergierisiko des Kindes	115
12.2	Leitlinie Allergieprävention	115
12.3	Vorbeugende Maßnahmen in der Schwangerschaft	116
12.3.1	Nicht rauchen	116
12.3.2	Tipps für die Einrichtung des zukünftigen Kinderzimmers	117
12.4	Besonderheiten bei Schwangeren mit Lebensmittelallergien.	117

Teil 3

Ernährungsberatung in der Stillzeit

13	Einfluss der Beratung auf die Stillbereitschaft und Stillfrequenz	123
13.1	Stillraten	123
13.2	Einflussfaktoren auf das Stillen	123
13.3	Argumente für das Stillen	124
14	Die Zusammensetzung der Muttermilch	126
14.1	Eiweiß	126
14.2	Fett	126
14.3	Kohlenhydrate	126
14.4	Nährstoffsupplemente im ersten Lebensjahr	128
14.5	Unterschiede zu anderen Säugetiermilchen	128
15	Die Ernährung der stillenden Mutter	129
15.1	Die wichtigsten Empfehlungen für eine vollwertige Ernährung	129
15.2	Lebensmittelverzehrsmengen	129
15.3	Häufiger Fehler: einseitige Lebensmittelauswahl	132
15.4	Zusätzliche Maßnahmen zur Förderung der Laktation	133
16	Stillberatung in besonderen Situationen	134
16.1	Prophylaxe von Blähungen beim Kind	134
16.2	Abpumpen von Muttermilch	134
16.3	Stillen von Frühgeborenen	135
16.4	Stillen bei Diabetes mellitus der Mutter	136
17	Säuglings- und andere „Milch“-Nahrungen	137
17.1	Anfangsnahrungen und Folgenahrungen	137
17.2	Selbst hergestellte Säuglings-„Milch“	139
17.3	Ziegen-, Schafs- oder Stutenmilch	139
17.4	Sojanahrungen	140
18	Einführung von Beikost	141
18.1	Der erste Brei: Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei	142
18.2	Der zweite Brei: Vollmilch-Getreide-Brei	143
18.3	Der dritte Brei: Getreide-Obst-Brei	143
18.4	Übergang zur Familienkost	144
18.5	B(r)eikost-Rezepte	145
19	Ernährung allergiegefährdeter Säuglinge	147
19.1	Stillen	147
19.1.1	Allergenarme Diät der Mutter	148
19.1.2	Stillen und Probiotika	148
19.2	Muttermilchersatz für allergiegefährdete Säuglinge	149
19.3	Einführung von Beikost	150
19.4	Keine Allergenvermeidung	152
19.5	Auftreten allergischer Symptome	152

Teil 4

Rezepte

20	Beispielhafte Rezepte für eine gesunde Ernährung	157
20.1	Frühstücksideen	157
20.2	Für Zwischendurch	158
20.3	Salate	160
20.4	Suppen	161
20.5	Gemüsegerichte	162
20.6	Fischgerichte	164
20.7	Fleischgerichte	166
20.8	Getreide und Hülsenfrüchte	168
20.9	Brot und Brötchen	169
20.10	Desserts und Kuchen	171

Teil 5

Anhang

21	Adressen	175
22	Literatur	179
23	Sachverzeichnis	188
24	Die Autorinnen	191