

(98) Bereichsbibliothek für Ernährung,  
Umwelt und Agrarwissenschaften  
der ZB MED



# Inhalt

- 6 Hurra, schwanger!
- 8 Grundfragen der Ernährung
- 9 Der Energiebedarf
- 11 Das entscheidende Energieplus
- 12 Wieviel Gewichtszunahme darf sein?
- 14 Diese Nährstoffe brauchen Sie
- 49 Vollwertige Ernährung – so geht's
- 55 Extra-Tipps für Schwangere und Stillende
- 57 Ernährung in speziellen Situationen
- 58 Verstopfung – was hilft?
- 61 Tipps gegen Übelkeit
- 63 Heißhungerattacken und Gelüste
- 63 Sodbrennen vorbeugen
- 64 Soforthilfe bei Wadenkrämpfen
- 65 Geschwollene Beine
- 66 Rauchen? Bloß nicht!



- 67 Alkohol – absolut tabu
- 69 Ein Wort zu Medikamenten
- 69 Vorsicht vor  
Listeriose-Infektionen
- 71 Toxoplasmose vermeiden
- 73 Stillen – Das Beste  
für das Kind
- 79 Rezepte
- 80 Frühstück
- 83 Mittagessen
- 91 Abendessen
- 97 Desserts
- 101 Zwischenmahlzeiten  
und Snacks
- 102 Alkoholfreie Drinks  
und Cocktails
- 105 Wichtige Adressen  
und Informationsstellen
- 110 Stichwortregister

