

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	5
---------------	---

## Teil 1

### Grundlagen

<b>1 Ernährungswissenschaftliche Grundlagen .....</b>	<b>13</b>
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
<b>2 Physiologische und metabolische Veränderungen in Schwangerschaft und Stillzeit .....</b>	<b>28</b>
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

<b>3</b>	<b>Stellenwert der Ernährungsberatung in der Schwangerenbetreuung</b>	<b>39</b>
<b>4</b>	<b>Methodik und Didaktik</b>	<b>41</b>
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
<b>5</b>	<b>Sicherstellung der Versorgung mit Hauptnährstoffen</b>	<b>47</b>
5.1	Eiweiß	47
5.2	Fette und Fettsäuren	47
5.3	Kohlenhydrate und Ballaststoffe	48
<b>6</b>	<b>Sicherstellung der Versorgung mit (kritischen) Nährstoffen</b>	<b>50</b>
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
<b>7</b>	<b>Stellenwert von Nahrungsergänzungsmitteln und mit Nährstoffen angereicherten Lebensmitteln</b>	<b>65</b>
<b>8</b>	<b>Tipps zur Lebensmittelauswahl</b>	<b>67</b>
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
<b>9</b>	<b>Mahlzeitenverteilung und -organisation. . . . .</b>	<b>96</b>
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
<b>10</b>	<b>Ernährungsberatung bei Schwangerschaftsbeschwerden und Erkrankungen in der Schwangerschaft. . . . .</b>	<b>100</b>
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
<b>11</b>	<b>Nikotin-, Alkohol- und Drogenkonsum in der Schwangerschaft . . . . .</b>	<b>112</b>
11.1	Rauchen in der Schwangerschaft . . . . .	112
11.2	Alkohol in der Schwangerschaft . . . . .	113
11.3	Drogen in der Schwangerschaft . . . . .	114
<b>12</b>	<b>Allergieprävention in der Schwangerschaft. . . . .</b>	<b>115</b>
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

<b>13</b>	<b>Einfluss der Beratung auf die Stillbereitschaft und Stillfrequenz</b> . . . . .	<b>123</b>
13.1	Stillraten . . . . .	123
13.2	Einflussfaktoren auf das Stillen . . . . .	123
13.3	Argumente für das Stillen . . . . .	124
<b>14</b>	<b>Die Zusammensetzung der Muttermilch</b> . . . . .	<b>126</b>
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
<b>15</b>	<b>Die Ernährung der stillenden Mutter</b> . . . . .	<b>129</b>
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
<b>16</b>	<b>Stillberatung in besonderen Situationen</b> . . . . .	<b>134</b>
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
<b>17</b>	<b>Säuglings- und andere „Milch“-Nahrungen</b> . . . . .	<b>137</b>
17.1	Anfangsnahrungen und Folgenahrungen . . . . .	137
17.2	Selbst hergestellte Säuglings-„Milch“ . . . . .	139
17.3	Ziegen-, Schafs- oder Stutenmilch . . . . .	139
17.4	Sojanahrungen . . . . .	140
<b>18</b>	<b>Einführung von Beikost</b> . . . . .	<b>141</b>
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
<b>19</b>	<b>Ernährung allergiegefährdeter Säuglinge</b> . . . . .	<b>147</b>
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

<b>20</b>	<b>Beispielhafte Rezepte für eine gesunde Ernährung</b> . . . . .	<b>157</b>
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

<b>21</b>	<b>Adressen</b> . . . . .	<b>175</b>
<b>22</b>	<b>Literatur</b> . . . . .	<b>179</b>
<b>23</b>	<b>Sachverzeichnis</b> . . . . .	<b>188</b>
<b>24</b>	<b>Die Autorinnen</b> . . . . .	<b>191</b>