

Vorwort	3
<b>Zivilisationskrankheit Allergie</b>	<b>4</b>
■ Was passiert bei einer Allergie?	5
■ Allergierisiko eines Neugeborenen	6
<b>Gesunde Entwicklung in den ersten 1.000 Tagen</b>	<b>8</b>
■ Ernährung der Mutter in Schwangerschaft und Stillzeit	10
• So decken Sie den erhöhten Nährstoffbedarf	10
• Achten Sie auf Normalgewicht	11
• So senken Sie das Allergierisiko	12
■ Ernährung des Babys – Empfehlungen zur Allergieprävention	14
• Muttermilch – die beste Vorbeugung	15
<i>Exkurs: Darmgesundheit</i>	16
• Allergieschutz mit HA-Nahrung	19
■ Frühkindliche Ernährung zur Unterstützung der gesunden Entwicklung	24
• Gesundes Darmmikrobiom stärkt Abwehrsystem	24
• Übergewicht von Anfang an vorbeugen	27
• Einführung von Beikost	28
Anhang: Informationen und Links zum Thema	30