

23 Sachverzeichnis

A

Abpumpen von Muttermilch 134
 Acrylamid 83
 Adressen 175 ff
 Alkohol, Informationsstellen 176
 Alkohol in der Schwangerschaft 113
 Allergenarme Diät der Mutter 148
 Allergiegefährdete Säuglinge 147
 Allergieprävention in der Schwangerschaft 115
 Allergierisiko des Kindes 115
 Anamnese 41
 Anfangsnahrung 138
 Aprikosenquark mit körnigem Frischkäse 172
 Arbeitsumsatz 15
 Ascorbinsäure 35
 Asiatischer Glasnudelsalat 160

B

B(r)eikost-Rezepte 145
 B-Vitamine 35
 Ballaststoffe 21, 48, 82
 Beikost 141
 Beikosteinführung 144
 Beilagen 82
 Berufstätige Schwangere, Mahlzeitenorganisation 97
 Bezugsquellen für Materialien für die Ernährungsberatung 177
 Bio-Logo 93
 Bio-Siegel 93
 Biotin 22
 Blähungen beim Kind 134
 Blutzuckerspiegel 20
 Brot 82
 Buttermilch-Brot 170
 Buttermilchspeise 171

C

Carotinoide 25
 Cholesterin 18

D

Dänische Rote Grütze 171
 Diabetes mellitus 106
 Dinkelvollkornbrot 169
 Drogen, Informationsstellen 176
 Drogen in der Schwangerschaft 114

E

Eier 88
 Eisen 24, 34, 57
 Eisengehalt ausgewählter Lebensmittel 58
 Eisenmangel 34
 Eisenmangelanämie 101
 Eiweiß 16, 47
 Emiss gravidarum 100
 Energiebedarf
 – Schwangerschaft 30
 – täglicher 15
 Energiegehalt von Lebensmitteln 15
 Erdbeereis 171
 Ernährung der stillenden Mutter 129
 Ernährungsanamnese 43
 Ernährungsberatung
 – bei Schwangerschaftsbeschwerden 100
 – in der Schwangerenbetreuung 39
 – individuelle 41
 Ernährungsfachkräfte 176
 – Kooperation 46
 Ernährungsphysiologische Grundlagen 13
 Ernährungsplan für allergiegefährdete Säuglinge 151
 Ernährungsplan für das erste Lebensjahr 141
 Ernährungsprotokoll 42
 Ernährungspyramide für Schwangere 68
 EU-Bio-Logo 93
 EU-Ökoverordnung 93

F

Familienkost 144
 Fertig- oder Teilfertiggerichte 98
 Fette 17, 47, 88
 Fettreiche Lebensmittel 88
 Fettsäuren 47
 – mehrfach ungesättigte 18
 Fettzufuhr für gesunde Erwachsene 18
 Fisch, Schadstoffe im 87
 Fisch auf Gemüse 164
 Fischragout 164
 Fleisch 85
 Fluorid 24
 Folat/Folsäure 22, 33, 50
 Folatgehalt ausgewählter Lebensmittel 50
 Folgenahrungen 138
 Food-frequency-Fragebogen für Schwangere/Stillende 43
 Frischkorn-„Milch“ 150
 Frühstückszerealien 83

G

Gefüllte Paprikaschote, vegetarisch 162
 Gefüllte Weizenkohlraabi 163
 Gemüse 80
 Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei 142, 145
 Gemüsegratin 163
 Gestationsdiabetes 103
 – Ernährungsempfehlungen 105
 Getränke 79
 Getränkeauswahl für Schwangere 79
 Getreide 82
 Getreide-Obst-Brei 143, 146
 Gewichtsentwicklung in der Schwangerschaft 28
 Gewürze 91
 Glucosinolate 25
 Glykämische Last 20
 Glykämischer Index 20
 Grundumsatz 15
 Gruppenberatung 46

H

HA-Nahrung 149
 Hämorrhoiden 101
 Harzer Apfelkuchen 172
 Heißhunger 102
 Hülsenfrüchte 81
 Hydrolysatnahrungen für allergie-
 gefährdete Säuglinge 149
 Hyperemesis gravidarum 100
 Hypotonie 107

I

Informationsstellen zum Thema
 Drogen und Alkohol 176

J

Jod 24, 34, 53
 Jodanamnese 56
 Jodgehalt ausgewählter Lebens-
 mittel 55
 Jodmangel 34
 Jodprophylaxe in der Schwanger-
 schaft und Stillzeit 55

K

Kalium 23
 Kalzium 23, 36, 60
 Kalziumgehalt ausgewählter
 Lebensmittel 61
 Karottencremesuppe 161
 Kartoffel 83
 Käse 84
 Kilokalorien 15
 Kochsalzbedarf 92
 Kohlenhydrate 19, 48
 Kolostrum 126
 Komplexbildner 59
 Kräuter 91
 Kräuterrührei auf Vollkornbrot 158
 Kritische Nährstoffe 33, 50
 Kuhmilchallergie 153

L

Laktation, Förderung der 133
 Laktovegetabile Ernährung 94
 Lammcurry mit Zitronenreis 166
 Lebensmittelallergien 117
 Lebensmittelauswahl 67
 – für Schwangere 94

Lebensmittelverzehrsmengen 67
 – pro Tag für Stillende 130
 Linolsäure 18
 Linsenburger 169
 Listeriose 107
 – Vorbeugung 108

M

Magnesium 23, 36, 62
 Magnesiumgehalt ausgewählter
 Lebensmittel 64
 Mahlzeitenorganisation für berufs-
 tätige Schwangere 97
 Mahlzeitenverteilung 96
 Mandel-„Milch“ 150
 Mehrbedarf an Vitaminen und
 Mineralstoffen 32
 mehrfach ungesättigte Fett-
 säuren 19
 Milch 84
 Milchprodukte 84
 Mineralstoffe 23
 Mineralstoffgehalt ausgewählter
 Mineralwässer 80
 Mineralwasser 79
 Minestrone mit Nudeln 162
 Müdigkeit 100
 Müsli 82
 Müsli Mischung 157
 Muttermilch 138
 – Zusammensetzung 126

N

Nährstoffbedarf, Schwanger-
 schaft 31
 Nährstoffsupplemente im ersten
 Lebensjahr 128
 Nahrungsergänzungsmittel 65
 Naturreis 84
 Neuralrohrdefekt 33
 Niacin 22

O

Obst 80
 Ödeme 102
 Ökologischer Landbau 92
 Öle 88
 Omega-6-Fettsäure 18
 Ovo-lakto-vegetabile
 Ernährung 26, 94

P

Pantothensäure 22
 Phenylketonurie (PKU) 110
 Phosphor 23
 Phytoöstrogene 25
 Phytosterine 25
 Pikanter Power-Drink 158
 Polyphenole 25
 Pränatale Programmierung 30
 Probiotika 150
 Protease-Inhibitoren 25
 Protein 16
 Proteinzufuhr, empfohlene 17
 Provenzalischer Rotbarsch 165
 Putengeschnitzeltes mit Kä-
 se 167

Q

Quark-Kräuterbutter 167

R

Rauchen in der Schwanger-
 schaft 112
 Reis-Fisch-Salat 160
 Resorption 15
 Retinol 35
 Rezepte für eine gesunde
 Ernährung 157 ff
 Rindersteak mit Quark-Kräuter-
 butter 166

S

Salz 91
 Saponine 25
 Säugetiermilchen 128
 Säuglings-„Milch“, selbst her-
 gestellte 139
 Säuglingsnahrungen
 – auf Sojabasis 150
 – Einteilung 137
 Schafsmilch 139
 Schellfisch in Senfsoße 165
 Schnelle Frühstücksbrötchen 170
 Schnelles Beerensorbet 172
 Schwangerschaftsinduzierte
 Hypertonie (SIH) 107
 Seefisch 86
 Sekundäre Pflanzenstoffe 24
 Selbsthilfegruppen Allergie / Neu-
 rodermitis 176

Selen 24
 Sodbrennen 102
 Sojanahrungen 140
 Speisesalz, fluoridiertes 23
 Spurenelemente 23
 Stark hydrolysierte Säuglingsnahrungen 149
 Stillberatung in besonderen Situationen 134
 Stillen 147
 – bei Diabetes mellitus der Mutter 136
 – und Probiotika 148
 – von Frühgeborenen 135
 – Vorteile 124
 Stillraten 123
 Stutenmilch 139
 Sulfide 25
 Süßstoffe 91
 Süßwaren 91

T

Tagesplan
 – für eine anämische Schwangere 77
 – für eine berufstätige Schwangere ohne warmes Mittagessen 78
 – für eine stark übergewichtige Schwangere 75
 – für eine stark untergewichtige Schwangere 76

– für Schwangere mit geringer körperlicher Aktivität 72
 – für Schwangere mit mittlerer körperlicher Aktivität 73
 – für Schwangere mit stärkerer körperlicher Aktivität 74
 Tagespläne 67
 Terpene 25
 Tiefgekühltes Gemüse und Obst 81
 Tomaten-Basilikum-Plätzchen 159
 Toxoplasmose 109
 – Vorbeugung 110

U

Übergangsmilch 126
 Untergewichtige schwangere Frauen 29

V

Vegane Ernährung 27, 94
 Vegetarische Ernährung 26, 94
 Verdauung 13
 Verdauungsorgane 14
 Verstopfung 103
 Vitamin A 21, 35
 Vitamin B₁ 22
 Vitamin B₂ 22
 Vitamin B₆ 22
 Vitamin B₁₂ 22

Vitamin C 22, 35
 Vitamin C-Gehalt ausgewählter Lebensmittel 59
 Vitamin D (Calciferol) 21, 33, 59
 Vitamin E 21
 Vitamin K 21
 Vitamine 21
 – fettlösliche 21
 – wasserlösliche 22
 Vollkorn-Zucchini-Gratin 168
 Vollkornbrot 82
 Vollkornnudeln 84
 Vollmilch-Getreide-Brei 143, 145
 Vollwertige Ernährung 25, 67

W

Wadenkrämpfe 103
 Wake-up-Drink 159
 Wurst 85

Z

Ziegenmilch 139
 Zink 24
 Zucchini-Puten-Spieße 168
 Zucchinisalat 161
 Zucker 91
 Zutatenverzeichnis 118
 Zwiemilchernahrung 138