© nasharaga/stock.adobe.com. Composed & edited by Thieme.

Exkurse

27 Interview mit Dr. med. Sabine Barz: Nahrungs- & Umweltgifte

69 Interview mit Dr. med. Volker Schmiedel: Vitamin D

82 Interview mit Dr. med. Volker Schmiedel: Omega-3-Fettsäuren

98 Interview mit Dr. med. Sabine Barz: Endometriose & PCOS

118 Interview mit Dr. Jens Freese: Darmgesundheit

122 Weitere Entzündungsförderer

aus: Kujath, Optimal ernährt vor und in der Schwangerschaft (ISBN 978-3-432-11666-2)
© 2023 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York

7 Über mich und dieses Buch

11 Die Grundlagen einer gesunden Ernährung

12 Die gesunde Basis
12 Der Säure-Basen-Haushalt
13 Weitere Entzündungsauslöser
14 Dem Industriezucker den Kampf ansagen
16 Ist Bio gleich Bio?
18 Was du über Fluoride wissen solltest
20 Diese Stoffe besser meiden
30 Warum auf Alkohol verzichten?
31 Warum auf Nikotin verzichten?
32 Ein gesunder Lebensstil ist wichtig
32 Wie du Infektionen vorbeugst
34 Gönne dir natürliche Körperpflegeprodukte
36 Entgiftung vor der Schwangerschaft

39 Makronährstoffe & Gewichtsentwicklung
39 Nötige Zufuhr von Makronährstoffen
40 Kohlenhydrate
41 Proteine
43 Fette
47 Einfluss der Bewegung
48 Eine gesunde Gewichtsentwicklung
50 Glykämischer Index & glykämische Last
51 Die Bedeutung der Hormone

57 Der Einfluss der Vitalstoffe
57 Vitalstoffe vor und in der Schwangerschaft
58 Bedarf & Mangel erkennen
59 Vitamine & Vitaminoide
66 Der Stellenwert von Vitamin D
72 Mineralstoffe: Bausteine neuen Lebens
77 Sekundäre Pflanzenstoffe
79 Die Bedeutung von Omega-3-Fettsäuren
86 Aminosäuren für die Fruchtbarkeit

91 Beschwerden vor und in der Schwangerschaft

92 Hindernisse bei Kinderwunsch
92 Post-Pill-Syndrom
93 Polyzystisches Ovarialsyndrom
94 Endometriose

102 Beschwerden in der Schwangerschaft
102 Übelkeit
102 Heißhunger
103 Müdigkeit
104 Sodbrennen
104 Verstopfung
104 Rhinitis
105 Ängste & depressive Verstimmungen
105 Rücken- & Gelenkschmerzen

107 Darmgesundheit

108 Den Darm pflegen
108 Leaky Gut
110 Die Bakterienart entscheidet
111 Der Einfluss von Bakterien
111 Probiotika, Präbiotika & Synbiotika
113 Getreide & Milchprodukte

126 Nahrung für den Darm
126 Fastenzeiten bei Kinderwunsch
127 Die Mittelmeerküche

129 Gestalte dein Lieblingsessen

139 Stichwortverzeichnis
140 Quellenangaben
140 Empfehlungen der Autorin

aus: Kujath, Optimal ernährt vor und in der Schwangerschaft (ISBN 978-3-432-11666-2)
© 2023 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG Stuttgart · New York