Stichwortverzeichnis

A
Alkohol 30, 31, 32, 52, 95, 109
Aluminium 21, 24, 35, 37
Aminosäuren 37, 41, 43, 86, 87, 103

B
Ballaststoffe 40, 41, 103, 109, 112, 113, 119
BPA 22, 54, 92, 94, 95

C
Chelatbildner 28, 36, 37, 99
Coenzym Q10 62, 64, 65
Cortisol 54, 55, 122
Curcumin 77, 97

D
Depression 13, 24, 35, 55, 64, 81, 83, 105, 123

E
Eisen 25, 37, 72, 73, 94, 103
endokrine Disruptoren 21, 94, 99
Endometriose 70, 77, 79, 94, 95, 96, 97, 98, 99
Entzündungen 12, 13, 14, 21, 24, 45, 55, 75, 94, 101, 103, 109, 112, 114, 122
Epigallocatechingallat (EGCG) 79, 93

F
Fluoride 18, 20
Folsäure 31, 61, 62, 66, 105

G
Ghrelin 56
Ginseng 78
Gluten 109, 115, 116, 117, 118
glykämische Last (GL) 50, 51, 52
glykämischer Index (GI) 50, 51, 52

H
humanes Choriongonadotropin (HCG) 52

I
Insulin 49, 52, 53, 75, 93, 112, 114, 115

J
Jod 73

K
Kalzium 74, 75, 105
Kohlenhydrate 40, 41, 47, 49, 51, 52, 56, 101, 112

L
L-Arginin 87
L-Carnitin 62, 86
Leaky-Gut-Syndrom 108, 110, 114, 115, 119, 123
Leptin 56, 117
Listeriose 34

M
Maca 78, 93
Magnesium 56, 74, 94, 97, 105
Mangan 97
Milchprodukte 13, 22, 35, 52, 73, 75, 93, 113, 114, 120, 127
Mitochondrien 24, 32, 43, 65, 86, 123, 125
Mönchspfeffer 93
Myo-Inositol 66, 94, 101

N
Nikotin 31

O
Omega-3-Fettsäuren 25, 29, 45, 46, 47, 54, 55, 58, 61, 62, 79, 80, 81, 82, 83, 85, 97, 103, 105, 113, 127
Östrogen 35, 51, 93
Oxidation 44, 46

P
PCBs 22, 38
Phthalate 21
polyzystisches Ovarialsyndrom (PCOS) 27, 35, 66, 70, 78, 82, 93, 96, 98, 101
Präbiotika 112, 113
Präeklampsie 15, 49, 53, 61, 63, 66, 67, 74, 81, 87, 123, 127
Probiotika 111
Progesteron 35, 51, 104
Protein 37, 41, 43, 47, 86

Q
Quecksilber 24, 36, 84, 119

R
Resveratrol 78, 93, 97
Rhinitis 104

S
Salmonellen 34
Säure-Basen-Haushalt 12
Schilddrüse 54, 73, 75, 115, 125
Schwangerschaftsdiabetes 22, 49, 51, 52, 53, 55, 66, 67, 76, 81, 86, 93, 109, 111, 114, 115, 123, 127
Selen 37, 62, 75, 76, 97, 99
Sodbrennen 13, 104, 127
Spermienqualität 13, 21, 48, 60, 61, 65, 66, 76, 78, 80, 86

T
Toxoplasmose 33, 34
Transfette 46

U
Übelkeit 20, 63, 102

V
Verstopfung 40, 104, 112, 124, 127
Vitamin A 59
Vitamin B6 62, 63, 102, 105
Vitamin B12 37, 62, 63, 95, 105
Vitamin C 31, 55, 60, 62, 73, 97, 103
Vitamin D 62, 66, 67, 69, 70, 71, 74, 97, 101, 105, 117
Vitamin E 60, 61, 62, 97
Vitamin K 105

Z
Zink 37, 61, 62, 75, 76, 97, 105
Zucker 14, 16, 40, 52, 54, 56, 93
– Fructose 15, 16, 40, 41, 56, 101
– Glucose 15, 40, 41, 42, 50

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