



VEGANE ERNÄHRUNG Schwangerschaft und

»Vegane Ernährung ist kein Modetrend, sondern längst Teil einer gesellschaftlichen Entwicklung zu einer bewussteren Lebensweise«, schreiben die beiden Ernährungswissenschaftler Dr. Markus Keller und Edith Gätjen im neuen Standardwerk »Vegane Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost«. Immer mehr junge, gebildete Menschen, davon die Mehrheit junge Frauen, entscheiden sich für eine pflanzliche Ernährung – vor allem aus ethischen Gründen, aber auch wegen der Gesundheit. Diese jungen Frauen möchten dann auch während der Schwangerschaft und nach der Geburt sich und ihr Kind vegan ernähren.

Doch mangels Wissens über den aktuellen Stand in der Ernährungswissenschaft raten Kinderärzte den jungen Eltern von der veganen Ernährung ab. Schlagzeilen wie »Vegane Ernährung schadet Kindern«, die auf der BILD-Zeitung und anderen Blättern prangen, verunsichern die Verbraucher.

»Unsere Erfahrungen zeigen, dass sowohl bei Ernährungsfachkräften als auch bei Verbraucher/innen ein erheblicher Bedarf an fundierten Informationen zu diesem Thema besteht«, so die beiden Ernährungswissenschaftler. »Bisher gibt es im deutschsprachigen Raum seitens der Fachgesellschaften keine praxisorientierten Empfehlungen für eine vegane Ernährung in Schwangerschaft, Stillzeit und im ersten Lebensjahr.« Mit ihrem Buch wollen sie dazu beitragen, diese Lücke zu schließen.

Basierend auf den offiziellen Ernährungsempfehlungen und dem besonderen Nährstoffbedarf von schwangeren und stillenden Frauen sowie den Säuglingen leiten die beiden Ernährungswissenschaftler Empfehlungen ab, wie eine gute Versorgung über pflanzliche Lebensmittel gelingen kann, wie eine gut geplante Lebensmittelzusammenstellung und eine nährstoffoptimierte Zubereitung aussehen könnte und wo Nährstoffergänzung notwendig ist. Der Blick wird dabei vor allem auf die Nährstoffe gerichtet, auf die bei veganer Ernährung besonders zu achten ist.

Außerdem haben die Autoren erstmals für den deutschen Sprachraum die vorliegende wissenschaftliche Studienlage zu veganer (und vegetarischer) Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit zusammengestellt.

»Wir hoffen, dass wir mit diesem Buch Familien, die sich für eine vegane Ernährungsweise entschieden haben, Sicherheit in ihrem Tun und Freude beim Kochen und Verzehr der schmackhaften Gerichte geben können – und Fachleuten Kompetenz in der Beratung einer vollwertig veganen Ernährungsweise in Schwangerschaft, Stillzeit und im ersten Lebensjahr.«

Studienergebnisse: Vegane Ernährung kann Gesundheit fördern

Eine vegane Ernährung kann sehr gesundheitsfördernd sein. Zahlreiche Studien zeigen, dass Veganer (und Vegetarier) schlanker sind, einen besseren Blutdruck haben und seltener an Typ-2-Diabetes sowie Herz-Kreislauf-Erkrankungen leiden und sterben. Auch das Krebsrisiko ist geringer.





in Stillzeit

Studienergebnisse zeigen weiterhin, dass Veganer die aktuellen Ernährungsempfehlungen der Fachgesellschaften, wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), meist besser umsetzen als die Allgemeinbevölkerung. Dies gilt besonders für den Verzehr von Gemüse, Obst und Vollkornprodukten. »Auch bei den Hauptnährstoffen Protein, Fett und Kohlenhydrate liegen Veganer am nächsten an den Zufuhrempfehlungen, sowohl absolut (in Gramm) als auch relativ (in Prozent der Nahrungsenergie)«, erklärt Dr. Markus Keller.

»Richtig durchgeführt, bietet eine vollwertige vegane Ernährung eine gute Versorgung mit den meisten Nährstoffen. Auf kritische Nährstoffe, vor allem Vitamin B12, muss hingegen besonders geachtet werden. Das gilt vor allem für Lebensphasen mit erhöhtem Nährstoffbedarf, wie Schwangerschaft, Stillzeit und Kindheit«, erklärt Dr. Markus Keller.

Vegane Vollwerternährung

Wer als Veganer viele Fertiggerichte und Fast Food konsumiere, tue seiner Gesundheit keinen großen Gefallen, so der Ernährungswissenschaftler. Er plädiert für eine abwechslungsreiche vegane Vollwert-Ernährung aus naturbelassenen Lebensmitteln, die - wie der Name schon sagt - »ihren vollen Wert« haben. **Vollkorngetreide, Hülsenfrüchte, frisches Gemüse und Obst, grünes Blattgemüse, Nüsse und Samen enthalten eine höhere Nährstoffdichte als tierische Lebensmittel, also mehr Vitamine und Mineralstoffe, keine leeren Kalorien und deutlich weniger gesättigte Fettsäuren.**

Naturbelassene pflanzliche Lebensmittel versorgen uns mit einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Diese Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren sorgen nicht nur für gute Blutfettwerte, sondern auch für gesunde Zellen und ein gut funktionierendes Gehirn. Zusätzlich enthalten sie viele gesundheitsfördernde Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe. Und: Statt leerer Kohlenhydrate (Weißmehl, Zucker) nehmen wir komplexe Kohlenhydrate zu uns, die uns langanhaltend mit Energie versorgen, was sich auch positiv auf die Blutzuckerkurve auswirkt. »Da viele Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe hitzeempfindlich sind, sollte etwa ein Drittel bis die Hälfte der Nahrungsmenge in Form unerhitzter Frischkost verzehrt werden«, so Dr. Markus Keller.

>>>



Nicht-Veganer empfinden eine vegane Lebensweise mitunter als »extrem«. Dem hält Dr. Markus Keller entgegen: »Man könnte es aber auch einfach als (sehr) konsequent bezeichnen, wenn Menschen versuchen, ihrer Überzeugung in allen Lebensbereichen treu zu bleiben. Vielleicht ist ja auch das, was als normal betrachtet wird, extrem – nämlich die Art und Weise, wie Tiere heute „genutzt“ werden, um Fleisch, Milch, Eier und andere Produkte zu produzieren.«

Die Autoren

Dr. oec. troph. Markus Keller (Jahrgang 1966) ist Ernährungswissenschaftler, Gründer und Leiter des Instituts für alternative und nachhaltige Entwicklung IFANE und leitet als Hochschul-lehrer den Studiengang »Vegan Food Management« an der Fachhochschule des Mittelstands (FHM). Er ist an zahlreichen Forschungsprojekten und Publikationen zu veganer, vegetarischer und nachhaltiger Ernährung beteiligt.

Edith Gätjen (Jahrgang 1962) ist Ökotrophologin, systemische Paar- und Familientherapeutin in eigener Praxis und Dozentin des Verbands für Unabhängige Gesundheitsberatung e. V. im Bereich vegetarischer und veganer vollwertiger Familien-ernährung. Sie ist als Lehrbeauftragte an der Hochschule für Gesundheit in Bochum und Ausbilderin für Ernährungsfachkräfte und Hebammen an verschiedenen Institutionen tätig.



Mit welchen Nährstoffen werden Veganer besonders gut versorgt?

Wer sich vollwertig mit pflanzlichen Lebensmitteln ernährt, wird mit zahlreichen Nähr- und Inhaltsstoffen besonders gut versorgt: Betacarotin (Provitamin A), Vitamin C, Vitamin E, Vitamin B1, Folat, Biotin, Pantothen säure, Magnesium sowie Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe.

Damit haben Veganer deutliche Vorteile gegenüber Fleischessern, denn einige dieser Substanzen gelten als kritisch in der deutschen Allgemeinbevölkerung. So erreichen 79 % der Männer und 86 % der Frauen nicht die Zufuhrempfehlungen für Folat. 48 % der Männer und 49 % der Frauen sind unterversorgt mit Vitamin E. Und fast ein Drittel der Allgemeinbevölkerung erreicht nicht die Zufuhrempfehlungen für Vitamin C und Magnesium.

»Auch bei der Ballaststoffzufuhr zeigen sich deutliche Unterschiede«, schreibt der Ernährungswissenschaftler. »Während die von der DGE empfohlene Zufuhr bei mindestens 30 g pro Tag liegt, erreichen Männer in Deutschland durchschnittlich 25 g und Frauen 23 g. Studien mit Veganern zeigen hingegen Ballaststoffzufuhren von teilweise 40 g oder mehr als 60 g pro Tag.«

Auf welche Nährstoffe sollten Veganer besonders achten?

»Mit einer vollwertigen und abwechslungsreichen veganen Ernährung können prinzipiell alle Nährstoffe (mit Ausnahme von Vitamin B12) in ausreichender Menge zugeführt werden«, erklärt Dr. Markus Keller. »Studien zeigen jedoch, dass bei Veganern die Zufuhr einiger Nährstoffe öfter unter den Empfehlungen liegt.« Veganer (und natürlich auch Vegetarier und »Allesesser«) sollten darauf achten, dass sie die Zufuhrempfehlungen erreichen, um keine Nährstoffmängel zu riskieren.

Veganer sollten vor allem auf genügend Eisen, Zink, langkettige Omega-3-Fettsäuren, Vitamin B12 und B2 sowie Kalzium achten, darüber hinaus – und dies gilt genauso für die Allgemeinbevölkerung! – auf ausreichend Jod und Vitamin D.

Vegane Ernährung kann ernährungsbedingten Krankheiten vorbeugen

Zwar müssen Veganer bei ihrer Ernährung auf bestimmte Nährstoffe besonders achten und einige Nährstoffe wie B12 und Vitamin D3 (zumindest im Winter) als Nahrungsergänzung zu sich nehmen. Andererseits sind sie mit anderen Nährstoffen wesentlich besser versorgt als die Allgemeinbevölkerung.

Zudem bietet eine pflanzenbasierte Ernährung ein großes Potential bei der Prävention und Therapie ernährungsbedingter Krankheiten, wie Übergewicht und Adipositas, Typ-2-Diabetes, Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs sowie rheumatoide Arthritis.

Hauptursache zur dramatischen Zunahme ernährungsbedingter Krankheiten ist die »Western Diet« mit zu viel gesättigten Fettsäuren, zu viel Cholesterin und zu viel tierischem Protein aus Fleisch- und Milchprodukten, viel zu wenig Ballaststoffen, zu viel leeren Kalorien aus Weißmehl und Zucker sowie zu viel Fast Food und verarbeiteten Lebensmitteln.

Eine vollwertige vegane Ernährung enthält kein Cholesterin, wenig gesättigte Fette, kein tierisches Protein und eine wesentlich höhere Nährstoffdichte: Bei gleicher Nahrungsmenge werden weniger Kalorien und dafür mehr Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe sowie die guten einfach und mehrfach ungesättigten Fettsäuren aufgenommen.

Studien zeigten, dass Körpergewicht und BMI bei Veganern durchschnittlich niedriger sind als bei Mischköstlern. Veganer erkranken deutlich seltener an Typ-2-Diabetes, haben im Schnitt bessere Blutdruckwerte und im Vergleich zu Fleischessern ein um etwa 25 - 30 % niedrigeres Risiko, an einer ischämischen Herzkrankheit zu sterben. Der hohe Verzehr von Gemüse und Obst sowie die Vermeidung von rotem Fleisch und Wurstprodukten senkt das Krebsrisiko Studien zufolge um 16 - 19%.

Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit

»In der Schwangerschaft und während der Stillzeit muss der Körper der Frau Höchstleistungen vollbringen«, schreiben Dr. Markus Keller und Edith Gätjen in ihrem Buch. »Mit Beginn der Schwangerschaft brauchen nunmehr zwei Lebewesen genügend Nahrungsenergie, Vitamine und Mineralstoffe. Eine gezielte Lebensmittelauswahl ist daher von größter Bedeutung.« Das gleiche gilt für die Stillzeit: »Auch in dieser Zeit ist eine vollwertige Ernährung wichtig, um sowohl den Energie- und Nährstoffbedarf des Kindes als auch den der Mutter zu decken.«

Zum Thema Eisen erklärt Dr. Markus Keller interessante Hintergründe: Seit langem sei bekannt, dass Veganer und Vegetarier nicht häufiger von einer Eisenmangelanämie betroffen sind als Fleischesser. »Veganer weisen sogar die höchsten Eisenzufuhren auf, gefolgt von Vegetariern und Mischköstlern. Das dreiwertige Eisen aus pflanzlichen Lebensmitteln kann jedoch schlechter vom menschlichen Körper aufgenommen werden als das zweiwertige Eisen (Hämeisen) aus tierischen Lebensmitteln. Dennoch ist der Eisenstatus, gemessen anhand von Hämoglobin im Blut, von Vegetariern und Veganern mit dem von Mischköstlern vergleichbar. Der Eisenspeicher, gemessen am Serumferritin, hingegen liegt bei Vegetariern und Veganern durchschnittlich niedriger als bei Fleischessern, jedoch meist im Normbereich. Niedrige Eisenspeicher (im unteren Normbereich) werden heute als günstig bewertet. Denn eine hohe Eisenspeicherung fördert Oxidationsvorgänge, insbesondere die Bildung freier Radikale, und damit mögliche Zellschädigungen im Körper.«



Studienergebnisse belegen, dass Veganer die aktuellen Ernährungsempfehlungen der Fachgesellschaften, wie der Deutschen Gesellschaft für Ernährung (DGE), meist besser umsetzen als die Allgemeinbevölkerung. Dies gilt besonders für den Verzehr von Gemüse, Obst und Vollkornprodukten.

Die beiden Ernährungsexperten listen auf, welche erhöhten Energie- und Nährstoffmengen bei Schwangeren und Stillenden notwendig sind und wie diese über vegane Ernährung abgedeckt werden können: **»Getreu dem Motto „Klasse statt Masse“ sollten vor allem vollwertige Lebensmittel mit einer hohen Nährstoffdichte verzehrt werden.«** Denn in der Schwangerschaft steige vor allem der Bedarf an verschiedenen Vitaminen und Nährstoffen, während der Energiebedarf im Verhältnis weniger stark ansteige.

Während Schwangerschaft und Stillzeit ist auf einige Nährstoffe besonders zu achten, und zwar unabhängig von der Ernährungsweise. Zu diesen kritischen Nährstoffen zählen die Vitamine A, D, B2, B6 und Folat, die Mineralstoffe Eisen, Jod, Kalzium, Zink, Magnesium sowie die langkettige Omega-3-Fettsäure DHA.

Aufgrund des hohen Verzehrs von Gemüse und Obst sind Veganerinnen durchschnittlich besser mit Vitamin A, Folat und Magnesium versorgt.

In Schwangerschaft und Stillzeit sollten Veganerinnen auf den Verzehr kalziumreicher Lebensmittel achten, da sie durchschnittlich eine deutlich geringere Kalziumzufuhr als Mischköstler haben. Auch auf die ausreichende Zufuhr von Zink sollte geachtet werden.

Veganerinnen sind meist besser mit mehrfach ungesättigten Fettsäuren versorgt als Mischköstlerinnen. Daher enthält auch die Muttermilch von Veganerinnen deutlich mehr Omega-6- und

Omega-3-Fettsäuren. Der Anteil der langkettigen Omega-3-Fettsäure DHA ist hingegen sehr niedrig.

Die Versorgung mit Vitamin D ist in der Allgemeinbevölkerung und bei Veganern vor allem im Winter und Frühjahr mangelhaft. Auch Jod ist in der Allgemeinbevölkerung ein kritischer Nährstoff, da wir bekanntlich in einem Jodmangelgebiet leben - und bei Veganern erst recht, da sie keine Fische verzehren.

Zusätzlich zu einer vollwertigen pflanzlichen Ernährung sollten daher als Nahrungsergänzung Vitamin D, genügend Jod sowie die Fettsäure DHA (über Algenöl-Präparate oder mit DHA angereichertes Leinöl) aufgenommen werden. Und ganz wichtig: Vitamin B12 muss bei einer veganen Ernährung zuverlässig als Nahrungsergänzung eingenommen werden. Dies gilt besonders in Schwangerschaft und Stillzeit, um schwerwiegende Schäden beim Kind zu vermeiden.

Zu veganer Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit besteht noch erheblicher Forschungsbedarf. »Bisher wurden nur sehr wenige Untersuchungen mit vegetarisch oder vegan lebenden Schwangeren und Stillenden durchgeführt«, erklärt Dr. Markus Keller. »Dennoch liefern die bisherigen Studienergebnisse keinen Grund zur Besorgnis«, so der Ernährungswissenschaftler - vorausgesetzt, die vegane Ernährung werde sorgfältig geplant und auf die kritischen Nährstoffe besonders geachtet.

>>>



Was sagen die großen Ernährungsorganisationen?

Die amerikanische Academy of Nutrition and Dietetics (AND), früher American Dietetic Association (ADA), ist die weltgrößte Ernährungsorganisation. In ihrem aktuellen Positionspapier zur vegetarischen und veganen Ernährung (Dezember 2016) sagt die Fachgesellschaft:

»Es ist die Position Academy of Nutrition and Dietetics, dass gut geplante vegetarische Ernährungsweisen, einschließlich der veganen Ernährung, gesund sind, ernährungsphysiologisch adäquat und gesundheitliche Vorteile für die Prävention und Behandlung von bestimmten Krankheiten bieten können. (...) Vegetarier und Veganer haben ein verringertes Risiko für bestimmte gesundheitliche Bedingungen, einschließlich ischämische Herzkrankheit, Typ 2 Diabetes, Bluthochdruck, bestimmte Arten von Krebs und Fettleibigkeit. (...) **Diese Ernährungsweisen sind für alle Stadien des Lebenszyklus geeignet, einschließlich Schwangerschaft, Stillzeit, Kindheit, Jugendalter, Erwachsenenalter, älteres Erwachsenenalter und für Athleten.**«

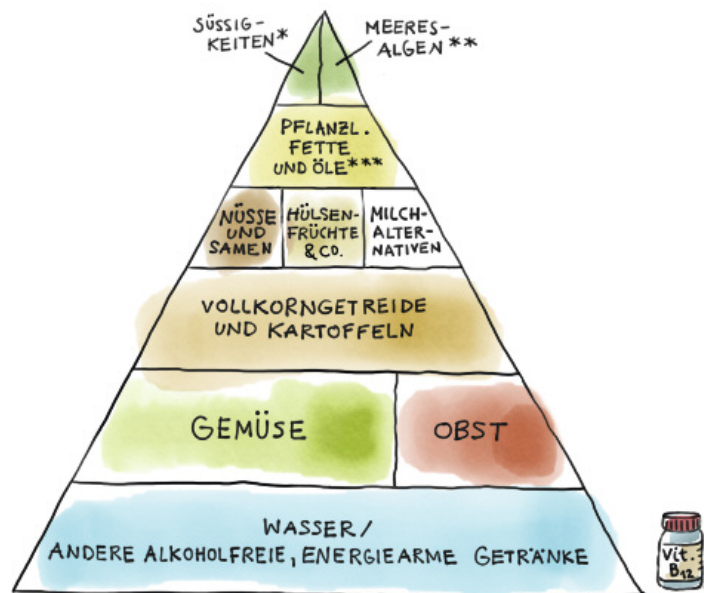
Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) ist hingegen deutlich zurückhaltender. Im 2016 veröffentlichten Positionspapier zur veganen Ernährung heißt es:

»Für Schwangere, Stillende, Säuglinge, Kinder und Jugendliche wird eine vegane Ernährung (...) nicht empfohlen. **Wer sich dennoch vegan ernähren möchte, sollte dauerhaft ein Vitamin-B12-Präparat einnehmen, auf eine ausreichende Zufuhr v.a. der kritischen Nährstoffe achten und ggf. angereicherte Lebensmittel und Nährstoffpräparate verwenden. Dazu sollte eine Beratung von einer qualifizierten Ernährungsfachkraft erfolgen und die Versorgung mit kritischen Nährstoffen regelmäßig ärztlich überprüft werden.**«

Die richtige Lebensmittelauswahl für vegane Schwangere und Stillende (und alle anderen Veganer auch)

Um die abstrakten Nährstoffempfehlungen in die Praxis umzusetzen, stellen Dr. Markus Keller und Edith Gätjen in ihrem Buch eine vegane Ernährungspyramide für Schwangere vor, die natürlich auch für alle nicht-schwangeren Veganer eine optimale Versorgung bietet.

Die Basis bilden ungesüßte Getränke wie Wasser, ungesüßter Tee oder verdünnte Fruchtsäfte. Besonders häufig verzehrt werden sollten Gemüse und Obst, die viele wertvolle Inhaltsstoffe wie Vitamine, Mineralstoffe, Ballaststoffe und sekundäre Pflanzenstoffe liefern. Die Deutsche Gesellschaft für Ernährung empfiehlt, täglich mindestens drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst (eine Portion entspricht etwa einer Hand voll) zu essen.



* in Maßen, falls gewünscht

** Nori bzw. Noriflocken mit einem Jodgehalt von 15 mg/100g

*** inklusive 200 mg DHA täglich aus angereicherten Ölen

Die vegane Ernährungspyramide für Schwangere aus dem Buch »Vegane Ernährung. Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost«

Es folgen Vollkornprodukte, Hirse, Vollreis, Quinoa, Amaranth, Buchweizen & Co. sowie Kartoffeln als wichtigste Lieferanten für Energie, komplexe Kohlenhydrate und Proteine. Außerdem versorgen sie uns mit Mineralstoffen, Vitaminen und Ballaststoffen.

Weiterhin wichtig sind Hülsenfrüchte, Tofu & Co. sowie Nüsse und Ölsamen (liefern viel Protein, komplexe Kohlenhydrate, Mineralstoffe, Ballaststoffe, sekundäre Pflanzenstoffe, einfach und mehrfach ungesättigte Fettsäuren). **Diese werden ergänzt durch pflanzliche Milchalternativen sowie pflanzliche Fette und Öle.** Öle mit einem hohen Gehalt an Omega-3-Fettsäuren, wie kaltgepresstes natives Lein-, Raps-, Hanf- oder Walnussöl aus ökologischer Erzeugung sollten in unerhitzter Form täglich auf dem Speiseplan stehen, außerdem DHA aus Mikroalgen (z.B. mit DHA angereichertes Leinöl). Für die warme Küche kann Olivenöl verwendet werden, zum Braten Kokosöl.

Für die Jodversorgung sollten jodhaltige Algen verzehrt werden. Vitamin B12 und Vitamin D3 müssen supplementiert werden.

Kaffee und Schwarz-/Grüntee sollten in der Schwangerschaft nur in Maßen und Energie-Drinks gar nicht getrunken werden, da zu hoher Koffeinkonsum mit einem erhöhten Risiko für spontane Frühgeburten und für ein niedriges Geburtsgewicht in Verbindung gebracht wird. Aufgrund der schädigenden Wirkung für das Kind dürfen Alkohol und Nikotin in der Schwangerschaft nicht konsumiert werden.



Praxisteil: Wo sind welche Nährstoffe drin?

Eine große Hilfe ist der Praxisteil: Hier wird aufgeführt, in welchen pflanzlichen Lebensmitteln die für Schwangerschaft und Stillzeit kritischen Vitamine A, D, B2, B6 und Folat, die Mineralstoffe Eisen, Jod, Kalzium, Zink, Magnesium sowie die langkettige Omega-3-Fettsäure DHA zu finden sind bzw. wie sie supplementiert werden können. Dazu gibt es jeweils Vorschläge, wie diese Lebensmittel optimal kombiniert werden können.

Hilfreich sind auch die Hinweise, dass sich durch Einweichen und Keimen der Vitamin-Gehalt z.B. von Vollkorngetreide, Hülsenfrüchten, Mandeln und Nüssen erhöht. Außerdem wird so Phytinsäure abgebaut, welche die Aufnahme von Eisen, Zink und Kalzium hemmt.

Stillen und Beikost

Ein Kapitel widmet sich ausführlich dem Stillen. Frauen, die sich vegan ernähren und dies auch für ihr Kind möchten, kommen um das Stillen nicht herum, denn nur Muttermilch versorgt das Kind optimal mit allen lebensnotwendigen Nährstoffen. Ab dem 5. Monat wird langsam Beikost eingeführt, aber weiter gestillt. Bis zum ersten Geburtstag sollten drei- bis dreieinhalb Mahlzeiten eingeführt werden, die restlichen Mahlzeiten sollten noch Muttermilch-Mahlzeiten sein.

Ausführlich und fachkundig erklärt Edith Gätjen, die als Ökologin Ernährungsfachkräfte und Hebammen ausbildet, wie verschiedene Breie als Beikost zur Muttermilch Schritt für Schritt eingeführt werden. Dazu wird in Info-Texten und Tabellen übersichtlich aufgeführt, auf welche Nährstoffe besonders zu achten ist und wie die entsprechenden Lebensmittel zubereitet und aufbewahrt werden. Das Kapitel »Küchenmanagement« gibt hilfreiche Küchentipps, wie die junge Mutter Zeit und Nerven spart. Und im Kapitel »Der vegane Lebensmittelkorb« wird vorgestellt, welche Lebensmittel in eine vegane Küche gehören.

... und dazu gibt's die passenden Rezepte

Auf 50 Seiten wird eine Vielzahl einfacher Rezepte für Schwangerschaft und Stillzeit und Beikost vorgestellt, jeweils mit Angabe, welche Nährstoffe in dem Gericht schwerpunktmäßig enthalten sind. Dazu gibt es einen Vorschlag für einen Wochenplan für berufstätige schwangere Frauen und einen Wochenplan für die Stillzeit, jeweils mit Organisationstipps.

»Wir hoffen, dass wir mit diesem Buch Familien, die sich für eine vegane Ernährungsweise entschieden haben, Sicherheit in ihrem Tun und Freude beim Kochen und Verzehr der schmackhaften Gerichte geben können – und Fachleuten Kompetenz in der Beratung einer vollwertig veganen Ernährungsweise in Schwangerschaft, Stillzeit und im ersten Lebensjahr.«

Dr. Markus Keller | Edith Gätjen

VEGANE ERNÄHRUNG

Schwangerschaft, Stillzeit
und Beikost

Mutter und
Kind gut versorgt



Ulmer

Vegan, schwanger und gut versorgt! Mit diesem Buch erhalten Sie endlich fundierte Antworten auf alle Fragen rund um eine vegane Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit bis hin zur Beikost.

Dr. Markus Keller und Edith Gätjen, Experten auf dem Gebiet der veganen Ernährung, klären auf über die optimale Nährstoffversorgung für Mutter und Baby, die richtige Lebensmittelauswahl sowie alles Wissenswerte zum Thema Stillen und vegane Beikost. Der erste Ratgeber auf Basis aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse mit über 100 vollwertigen Rezepten für beratende Fachkräfte und vegan lebende, werdende Eltern.

Der Aufbau des Buches ist zweigeteilt: Dr. Markus Keller hat die Kapitel zu den Grundlagen und den gesundheitlichen Aspekten der veganen Ernährung sowie der Ernährung in Schwangerschaft und Stillzeit zusammengetragen. Von Edith Gätjen stammen die Kapitel über kritische Nährstoffe in der Praxis, Muttermilch, Beikost, Küchenpraxis sowie der umfangreiche Rezeptteil.

Markus Keller, Edith Gätjen:

Vegane Ernährung. Schwangerschaft, Stillzeit und Beikost

189 Seiten, gebunden · 70 Farbzeichnungen, 18 Tabellen

Ulmer Verlag, 2017 · ISBN 978-3-8001-5126-4

Preis: 24,90 Euro