

Maren Krüger

Der Baby- Gesundheits-Code

Perinatale Programmierung:
Die optimale Ernährung für die Zukunft Ihres Kindes



TRIAS

- 9 **Auf Gesundheit programmieren**
- 10 **Die Zukunft optimieren**
- 10 Perinatale Programmierung und Epigenetik
- 14 **Rundum gesund**
- 14 Das richtige Gewicht
- 18 Die optimale Ernährung
- 22 Blutzuckerspiegel und Gestationsdiabetes
- 26 **Klasse statt Masse – Die Nährstoffdichte**
- 28 **Der perfekte Start ins Leben**
- 28 Stillen – das Beste fürs Baby
- 30 Wenn nicht gestillt wird
- 32 Wie viel Babyspeck ist normal?
- 32 Kinder vor Allergien schützen
- 34 Babys Breiplan
- 36 **Auch Geschmacksvorlieben lassen sich programmieren**
- 39 **Rezepte mit Nährstoffgarantie**
- 40 **Kohlenhydrate – gute Energiespender**
- 40 Der Glyx-Faktor
- 42 Verdauungsbooster Ballaststoffe
- 43 Alternativen zu Kartoffeln & Co.
- 45 Was tun bei Glutenunverträglichkeit?





58 Eiweiß – der Super-Baustoff

- 58 Die biologische Wertigkeit
- 59 Top-Eiweiß-Lieferanten
- 59 Wissenswertes zu tierischen Lebensmitteln
- 60 Vegetarisch und schwanger – passt das zusammen?

76 Eisen – die doppelte Portion, bitte!

- 76 Top-Eisen-Lieferanten
- 77 Tipps für eine gute Eisenversorgung
- 77 Wer muss Eisenpräparate einnehmen?
- 78 Wissenswertes zu Fleisch

92 Folsäure – das Vitamin für die Zellen

- 93 Top-Folsäure-Lieferanten
- 93 Tipps für eine gute Folsäureversorgung
- 94 Wissenswertes zu Gemüse

110 Jod und Omega-3 – die Intelligenz-Nährstoffe

- 110 Jod
- 112 Omega-3-Fettsäuren
- 114 Wissenswertes zu Fisch

130 Vitamin D und Calcium – für gute Knochen

- 130 Vitamin D
- 132 Calcium
- 133 Milch und Laktoseintoleranz

148 Babys beste Breie

150 Service