

Vorwort

Sie sind schwanger? Eine der vielen Fragen, die Sie jetzt beschäftigen werden, ist: Was muss meine Ernährung beinhalten, damit das Kind einen guten Start hat?

Dieses Buch gibt eine Antwort – umfassend und kompetent. Deshalb wird es für Sie in den kommenden Monaten ein wichtiger Begleiter werden.

Sie finden die wichtigsten Informationen zu den Nährstoffen wie Eisen, Folsäure, Zink und Jod sowie deren Bedarf in der Schwangerschaft bis zur Stillzeit. Sie werden lernen, dass Lebensmittel tatsächlich Heilmittel sein können und den Nährstoff- und Energiebedarf liefern, den Mutter und Kind benötigen. Das gesamte Wissen zur Prophylaxe von Allergien sowie Tipps zur Ernährung bei Schwangerschaftsbeschwerden machen das Buch komplett.

Eine genussreiche und ausgewogene Ernährung der Mutter ist auch die optimale Grundlage für erfolgreiches Stillen. Wenn diese sich paart mit einem natürlichen und gesunden Vertrauen zu sich selbst und der Liebe zum Kind, dann sind die Weichen für eine lange Stillzeit bereits gestellt.

Herzstück dieses Buches sind die Rezepte, um sich in dieser spannenden Zeit gesund und vielseitig zu ernähren und damit den Grundstein für das Leben des Kindes zu legen. Ob zum Frühstück oder für ein Mittag- oder Abendessen – die Rezepte von Natalie Stadelmann sind wahre Appetitmacher. Bei ihrer Auswahl hat sie an die Vegetarierinnen genauso gedacht wie an die Frauen, die gerne ein Stück gutes Fleisch essen oder Fisch den Vorzug geben. Auch die Süßschnäbel unter Ihnen kommen nicht zu kurz. Nicht vergessen wurden die wichtigen Zwischenmahlzeiten.

Ich kann Ihnen dieses Buch mit uneingeschränkt gutem Gewissen ans Herz legen. Dieser Ratgeber wird Sie durch eine Zeit begleiten, in der es wichtig ist, sich mit frischer und vollwertiger Kost zu ernähren, um guter Hoffnung sein zu können. Eine glückliche Schwangerschaft mit Freude am Essen für zwei wünscht Ihnen

Ihre

Ingeborg Stadelmann