

Gesunde Ernährungsweise für Mutter und Kind

Pressemitteilung von: ZEK

Datum: 13.03.2010 – 16:29 Uhr

Rubrik: Zuhause



(fair-NEWS) – Klasse statt Masse ist der richtige Ernährungsansatz für Schwangere und Stillende macht Diätexperte Sven-David Müller bei der Präsentation seines neuen Buches Ernährungsratgeber Schwangerschaft in Berlin deutlich. Schwangere müssen natürlich nicht für zwei essen und eine Gewichtszunahme von mehr als 16 Kilogramm sollte nicht stattfinden. Eine hochwertige und ausgewogene Ernährungsweise fördert die Entwicklung des Kindes und fördert das Wohlbefinden der Mutter. Der Ernährungsratgeber Schwangerschaft widmet sich dem Themenkomplex Ernährung in der Schwangerschaft und Stillzeit.

Jod, Folsäure, Omega-3-Fettsäuren sind wichtig für Schwangere

Schon in der präkonzeptionellen Phase sollten Frauen ausreichend Folsäure aufnehmen. Auch während der Schwangerschaft und Stillzeit benötigen Frauen mehr Folsäure als sonst. Neben Jod kommt auch dem Eisen eine große Bedeutung zu. Praktisch alle Frauen haben in der Schwangerschaft einen Eisenmangel. Dieser lässt sich durch eine eisenreiche Ernährungsweise, die Unterstützung der Eisenaufnahme durch Vitamin C und die Meidung von Eisenhemmern wie Schwarztee sowie gegebenenfalls gut verträgliche pflanzliche Eisenkonzentrate aus dem Reformhaus bekämpfen. Ein Eisenmangel führt zu kognitiven Einschränkungen bei Kind. Gleiches folgt auch, wenn Schwangere zu wenige Omega-3-Fettsäuren aufnehmen. Um die Omega-3-Fettsäure-Aufnahme ausreichend zu gestalten, ist es erforderlich, dass Schwangere mindestens zweimal wöchentlich Lachs oder Makrele essen.

Alles über Schwangerschaftsdiabetes, Listerien und Übelkeit

In der Schwangerschaft kommt es zu vielen Problemen bei der Frau. Dazu gehören insbesondere Übelkeit, Verstopfung oder Sodbrennen. Immer mehr Schwangere entwickeln einen Gestationsdiabetes (Schwangerschaftsdiabetes). Praktisch alle Schwangeren leiden unter Übelkeit und gegen die Schwangerschaftsübelkeit wirkt Ingwer bestens, erläutert Diätexperte Müller im neuen Ernährungsratgeber. Neben vielfältigen Informationen und hilfreichen Tipps für die

Ernährungsweise in der Schwangerschaft und Stillzeit enthält das neue Buch auch 45 optimal auf die Bedürfnisse von Schwangeren oder Stillende abgestimmte Rezepte. Der Kalzium-, Eisen-, Folsäure- und Jodgehalt von allen Rezepten ist angegeben. Die leckeren gesunden Rezeptideen hat Sven–David Müller zusammen mit seiner Koautorin Christiane Weißenberger in der Lehrküche entwickelt.

Bibliografische Daten: Ernährungsratgeber Schwangerschaft, Schlütersche, Hannover

Journalistenservice: Rezensionsexemplare unter diaetmueller@web.de

Buchbestellung unter: www.amazon.de/gp/product/3899935837?ie=UTF8-21p=1638eativeASIN

· Homepage: www.svendavidmueller.de

· **Kontakt**

ZEK
Wielandstraße 3
10625 Berlin
Deutschland
Telefon: 030–74780900

· **Pressekontakt**

ZEK
Sven–David Müller
Wielandstraße 3
10625 Berlin
pressemueller@web.de
030–74780900
www.svendavidmueller.de

· **Unternehmensinfo**

Die Homepage von Sven–David Müller liefert vielfältige Ernährungsinformationen. Sven–David Müller ist Diätassistent, Diabetesberater DDG (Deutsche Diabetes Gesellschaft) und studiert Applied Nutritional Medicine an der Donau Universität Krems.

Auf seiner Homepage informiert Sven–David Müller über seine Bücher, Termine und Veranstaltungen. Zusammen mit anderen Fachjournalisten liefert er Informationen über Ernährung, Ernährungsmedizin, nutritive Medizin sowie Diätetik.

Das ZEK ist ein Zusammenschluss von Medizinjournlisten, Gesundheitspublizisten, Naturwissenschaftlern sowie Diätassistenten.

Der **Link** zu dieser Meldung: <http://24pr.de/u/yh6o>