



Essen und Trinken in der Schwangerschaft

Ingeborg Hanreich
1. Auflage 2015
112 Seiten
Format: 16 x 21,5 cm
ISBN: 978-3-901518-36-2
Preis: € 14,90 [A, DE], CHF 21,90

Erscheinungstermin: 10. Juni 2015

NEU : auch als E-Book :
ISBN : 978-3-901518-38-6
€ 9,99 [AT, DE], CHF 12,00

Sie planen ein Kind zu bekommen? Oder haben soeben erfahren, dass Sie schwanger sind? Vielleicht haben Sie es auch an der Schwangerschaftsübelkeit gemerkt. Ihr Körper, sein Hormonsystem ändert sich, Gelüste und Abneigungen treten auf.

Nun gilt es, auch im Bereich Ernährung keine halben Sachen zu machen, sondern sich wissenschaftlich fundierte, aber praxisnahe Information zu besorgen. Unser Ratgeber zur Ernährung in der Schwangerschaft bietet Ihnen sowohl allgemeine Richtlinien (ausgewogene Ernährung mit den 7 Lebensmittelgruppen für Schwangere, Bandbreite der optimalen Gewichtszunahme), als auch Spezialthemen (Schwangerschaftsbeschwerden wie Sodbrennen, Ödeme, Schwangerschaftsdiabetes ...).

„Essen und Trinken in der Schwangerschaft“ gibt Ihnen Anleitung, welche Nahrungsmittel Sie aus Rücksicht auf Ihr Kind vermeiden sollen, aber auch welche Sie alternativ verwenden können. Es warnt vor einer Überdosierung an Supplementen, vor Schadstoffen, die die Entwicklung Ihres Kindes beeinträchtigen, und vor wehenauslösenden Substanzen. Abgerundet wird der praxisnahe Ratgeber durch ein Kapitel „rund um die Geburt“ (Wie auf die Geburt vorbereiten? Was soll an Trinken und Essen in die Geburtstasche?) und einen Ausblick ins erste Lebensjahr.

Ingeborg Hanreich ist freiberuflich tätige Ernährungswissenschaftlerin und Stillberaterin. Als Kinderernährungsexpertin informiert sie Eltern und Fachkräfte in Seminaren sowie Beratungen. Sie ist Lektorin an der Fachhochschule Wien.

Verlag • Beratung • Information

Mag. Ingeborg Hanreich, IBCLC | Ernährungswissenschaftlerin und Stillberaterin
Esterhazygasse 7/2, A-1060 Wien | Tel.: (+43 1) 504 28 29-1, Fax: -4
E-Mail: office@hanreich-verlag.at | www.hanreich-verlag.at
UID-Nr.: ATU-37479108 | DVR: 0953121130398