

Inhalt

Vorwort von Dr. Michael Seefried, Kinderarzt, Zürich	8
Die Autorinnen	10
1. Einführung – wir lieben Kinder	13
2. Warum ist die Ernährung so fundamental wichtig?	15
3. Das Kind vor der Geburt – von Holz bis Wasser	19
Die 3 Schwangerschaftsphasen	20
Erste Phase: Holz, Feuer.....	20
Zweite Phase: Feuer, Erde, Metall.....	23
Dritte Phase: Metall, Wasser	25
Getreide und Hülsenfrüchte je nach Phase	26
4. Die ersten sechs Monate – schmusig schön und natürlich nährend	29
Muttermilch – Energy Drink.....	30
Kolostrum – die Vormilch stärkt die Immunabwehr	34
Vom Kolostrum zur reifen Milch	35
Die reife Muttermilch.....	35
Stillen trotz wenig Muttermilch	37
Stilltee – die Milchbildung fördern.....	38
Nährstoffe, die wirklich aufgenommen werden	38
Muttermilch – unnachahmlich vollendet.....	39
Eisen, bioverfügbar.....	39
Ein weiterer Grund für gute Bioverfügbarkeit: α -Lactalbumin	40
Lysozyme lösen Bakterien auf.....	41
Amylase – aus komplex wird einfach.....	41
Nestschutz: Antikörper	41
β -Kasein macht's möglich.....	41
Molke, bestens verträglich	42
Trinkmenge	44
Flaschenmilch: die TCM sagt Nein	46
5. Von sechs bis zwölf Monaten: Drink, Brei, Festnahrung	49
Selber machen: Drinks und Baby-Breie.....	51
Beifütterung – ausgewogen und gesund.....	60
Ciao Brei – wann ist mein Kind bereit für Festnahrung?	61
Geschmäcker und ihre Wirkung.....	62
6. Von zwölf bis 24 Monaten: fast schon groß.....	65
Der Sieben-Tage-Ernährungsplan	66
So? Oder doch lieber so?	67

7. Die Bestandteile der Nahrungsmittel	69
Eiweiß – tierisch oder pflanzlich	69
Steckbrief	69
Naturwissenschaft	70
TCM	73
Wichtig für die ersten tausend Tage	73
Getreide – es gibt einiges mehr als Weizen	73
Steckbrief	73
Naturwissenschaft	74
TCM	75
Getreide zubereiten.....	76
Wichtig für die ersten tausend Tage	77
Fette und Öle – aus Oliven, Leinsamen, Hanf.....	78
Steckbrief	78
Naturwissenschaft	79
TCM	80
Wichtig für die ersten tausend Tage	80
Milch – nö. Aus guten Gründen	81
Steckbrief	81
Naturwissenschaft	81
TCM	85
Wichtig für die ersten tausend Tage	85
8. Wertvolle Nahrungsmittel.....	87
Algen – nährstoffreich	87
Steckbrief	87
Wissenschaft.....	87
TCM	87
Wichtig für die ersten tausend Tage	88
Fisch und Meeresfrüchte – ab und zu ein wenig.....	88
Steckbrief	88
Fische	88
TCM	88
Meeresfrüchte.....	88
TCM	89
Wichtig für die ersten tausend Tage	89
Fleisch – wie Fisch: wenig und bio!.....	89
Steckbrief	89
Wissenschaft.....	90
TCM	90
Wichtig für die ersten tausend Tage	90
Früchte – süß und fein.....	90
Steckbrief	90
Wissenschaft.....	90
TCM	91
Wichtig für die ersten tausend Tage	92
Gemüse – einfach großartig, gleich nach dem Abstillen	93

Steckbrief	93
TCM	94
Wichtig für die ersten tausend Tage	95
Hülsenfrüchte – einweichen, aufkochen, aufleben	95
Steckbrief	95
Wissenschaft.....	95
TCM	95
Wichtig für die ersten tausend Tage	95
Nüsse und Samen – zum Beispiel als Mus	97
Steckbrief	97
Wissenschaft.....	97
TCM	98
Wichtig für die ersten tausend Tage	98
Sprossen und Keimlinge – ein Feuerwerk der Vitalstoffe.....	98
Steckbrief	98
Wissenschaft.....	98
TCM	98
Wichtig für die ersten tausend Tage	99
Zucker – eigentlich wissen wir es ja.....	99
Steckbrief	99
Wissenschaft.....	100
TCM	102
Wichtig für die ersten tausend Tage	103
Pilze – unbedingt.....	104
Steckbrief	104
Wissenschaft.....	104
TCM	104
Wichtig für die ersten tausend Tage	104
9. Einige Nährstoffe – von Eisen bis B₁₂	105
Eisen – wow, die Algen!.....	105
Steckbrief	105
Wissenschaft.....	105
TCM	107
Wichtig für die ersten tausend Tage	107
Kalzium – geht auch ohne Milch	107
Steckbrief	107
Wissenschaft.....	107
TCM	109
Wichtig für die ersten tausend Tage	109
Nitrit – lieber nicht	109
Steckbrief	109
Wissenschaft.....	109
TCM	110
Wichtig für die ersten tausend Tage	110
Phosphat – lieber auch nicht	110
Steckbrief	110

Wissenschaft.....	110
TCM	110
Wichtig für die ersten tausend Tage	110
Vitamin B ₁₂ – unerlässlich für gute Nerven und mehr.....	112
Steckbrief	112
Wissenschaft.....	112
TCM	114
Wichtig für die ersten tausend Tage	114
10. Wir bauen sie neu: die Ernährungspyramide	115
Richtwerte zum Energiebedarf	116
Anhang	118
Glossar	118
TCM-Wirkung verschiedener Nährstoffe.....	120
Abbildungsverzeichnis.....	122
Rezepte.....	122
Tabellenverzeichnis.....	123
Literaturverzeichnis	124