

Service

Quellenangaben

Die Quellenangaben finden Sie online unter extras.thieme.de/trias.htm



Rezeptverzeichnis

A

Amaranth

- Paprika-Amaranth-Kichererbsen-Brei (GKHNB) 224

Ananas

- Hafer-Ananas-Brei (GOHNB) 226
- Apfel-Buchweizen-Mandel-Muffins 240

Aprikosen

- Buchweizen-Aprikose-Brei (GOHNB) 222
- Aprikosen-Bohnen-Kokosbälle 204
- Aromatischer Basilikum-Hummus 182

Avocado

- Grüner Avocado-Erbsen-Kiwi-Smoothie 205
- Hirse-Avocado-Brei (GOHNB) 230

B

Bananen

- Gelber Mango-Bohnen-Bananen-Smoothie 205
- Rosa Erdbeer-Bohnen-Bananen-Smoothie 207
- Saftiger Bananenkuchen 208
- Süßkartoffel-Bohnen-Schoko-Smoothie 207
- Basilikum-Pesto-Pasta nach ligurischer Art 198

Blaubeeren

- Buchweizen-Blaubeer-Brei (GOHNB) 232

Blumenkohl

- Vegane Sauce blanche 197

Bohnen

- Aprikosen-Bohnen-Kokosbälle 204
- Buchweizen-Aprikose-Brei (GOHNB) 222
- Buchweizen-Blaubeer-Brei (GOHNB) 232
- Dinkel-Kiwi-Brei (GOHNB) 230
- Dinkel-Pflaumen-Brei (GOHNB) 232

- Gelber Mango-Bohnen-Bananen-Smoothie 205
- Hafer-Ananas-Brei (GOHNB) 226
- Hafer-Erdbeer-Brei (GOHNB) 216
- Hirse-Avocado-Brei (GOHNB) 230
- Hirse-Pfirsich-Brei (GOHNB) 222
- Karotten-Quinoa-Azukibohnen-Brei (GKHNB) 233
- Karotte-Süßkartoffel-Augenbohnen-Brei (GKHNB) 221
- Knuspriges Süßkartoffel-Bohnen-Granola 179
- Mexikanisches Chili con Frijoles 195
- Nordischer Schlemmereintopf 188
- Quinoa-Risotto mit Pilzen und Bohnen 194
- Rosa Erdbeer-Bohnen-Bananen-Smoothie 207
- Rote-Bete-Kartoffel-Kidneybohnen-Brei (GKHNB) 234
- Sahniges Porridge für Groß und Klein 178
- Süßkartoffel-Bohnen-Schoko-Smoothie 207
- Türkischer Bohneneintopf 187
- Vegane Leberwurst aus Kidneybohnen 183
- Veganer Kräuterfrischkäse 181
- Vegane Sauce blanche 197
- Bohnen-Hafer-Kekse 208

Brokkoli

- Tofu-Buddha-Bowl mit Miso-Mayo-Soße 196
- Brokkoli-Kartoffelrinchen 241
- Brokkoli-Nudeln-Edamame-Brei (GKHNB) 228
- Brokkoli-Pasta 201
- Buchweizen-Aprikose-Brei (GOHNB) 222
- Buchweizen-Blaubeer-Brei (GOHNB) 232

Bulgur

- Deftiger W-Bulgur mit Cacik 193

- Karotten-Linsen-Eintopf mit Pellkartoffeln 190
- Nordischer Schlemmereintopf 188

C

Cashewnüsse

- Vegane Sauce blanche 197

Cashewnussmus

- Rosa Erdbeer-Bohnen-Bananen-Smoothie 207
- Veganer Kräuterfrischkäse 181

Couscous

- Kürbis-Couscous-rote Linsen Brei (GKHNB) 220
- Curry mit Butternut-Kürbis und Kichererbsen 191

D

- Deftiger Linsen-Bulgur mit Cacik 193
- Dinkel-Kiwi-Brei (GOHNB) 230
- Dinkel-Mango-Brei (GOHNB) 226
- Dinkel-Milch-Erdnuss-Brei (GMNB) 237
- Dinkel-Pflaumen-Brei (GOHNB) 232

E

Edamame

- Brokkoli-Nudeln-Edamame-Brei (GKHNB) 228

Erbsen

- Grüner Avocado-Erbsen-Kiwi-Smoothie 205

Erdbeeren

- Hafer-Erdbeer-Brei (GOHNB) 216
- Rosa Erdbeer-Bohnen-Bananen-Smoothie 207

Erdnussmus

- Dinkel-Milch-Erdnuss-Brei (GMNB) 237

G

- Gelber Mango-Bohnen-Bananen-Smoothie 205

Grüner Avocado-Erbsen-Kiwi-Smoothie 205

H

Hafer-Ananas-Brei (GOHNB) 226

Hafer-Erdbeer-Brei (GOHNB) 216

Haferflocken

– Bohnen-Hafer-Kekse 208

– Knuspriges Süßkartoffel-Bohnen-Granola 179

– Sahniges Porridge für Groß und Klein 178

Hafer-Joghurt-Tahini-Brei (GMNB) 238

Herzhaftes Tofu-Menemen 184

Hirse-Avocado-Brei (GOHNB) 230

Hirse-Milch-Mandel-Brei (GMNB) 237

Hirse-Pfirsich-Brei (GOHNB) 222

I

Indische Fladenbrote 186

J

Joghurt

– Deftiger Linsen-Bulgur mit Cacik 193

– Quinoa-Joghurt-Cashew-Brei (GMNB) 236

K

Karotten-Linsen-Eintopf mit Pellkartoffeln 190

Karotten-Quinoa-Azukibohnen-Brei (GKHNB) 233

Karotte-Süßkartoffel-

Augenbohnen-Brei (GKHNB) 221

Kartoffeln

– Brokkoli-Kartoffelrinchen 241

– Karotten-Linsen-Eintopf mit Pellkartoffeln 190

– Paprika-Kartoffel-gelbe Linsen-Brei (GKHNB) 218

– Rote-Bete-Kartoffel-Kidneybohnen-Brei (GKHNB) 234

– Spinat-Kartoffel-Erbsen-Brei (GKHNB) 229

– Zucchini-Kartoffel-Linsen-Brei (GKHNB) 225

Kichererbsen

– Aromatischer Basilikum-Hummus 182

– Basilikum-Pesto-Pasta nach ligurischer Art Basilikum-Pesto-Pasta nach ligurischer Art 198

– Curry mit Butternut-Kürbis und Kichererbsen 191

– Muhammara (Walnuss-Paprika-Dip) 182

– Paprika-Amaranth-Kichererbsen-Brei (GKHNB) 224

– Rote-Pesto-Pasta 198

Kiwi

– Dinkel-Kiwi-Brei (GOHNB) 230

– Grüner Avocado-Erbsen-Kiwi-Smoothie 205

Klassische Pasta Bolognese mit Linsen 200

Knuspriges Süßkartoffel-Bohnen-Granola 179

Kokosmilch

– Curry mit Butternut-Kürbis und Kichererbsen 191

Kokosraspel

– Aprikosen-Bohnen-Kokosbälle 204

Kürbis

– Curry mit Butternut-Kürbis und Kichererbsen 191

– Tofu-Buddha-Bowl mit Miso-Mayo-Soße 196

Kürbis-Couscous-rote Linsen Brei (GKHNB) 220

L

Linsen

– Apfel-Buchweizen-Mandel-Muffins 240

– Brokkoli-Kartoffelrinchen 241

– Curry mit Butternut-Kürbis und Kichererbsen 191

– Deftiger Linsen-Bulgur mit Cacik 193

– Karotten-Linsen-Eintopf mit Pellkartoffeln 190

– Klassische Pasta Bolognese mit Linsen 200

– Kürbis-Couscous-rote Linsen Brei (GKHNB) 220

– Paprika-Kartoffel-gelbe Linsen-Brei (GKHNB) 218

– Rote Linsensuppe nach türkischer Art 188

– Süßkartoffel-Linsen-Tater-Tots 241

– Tomate-Süßkartoffel-rote Linsen-Brei (GKHNB) 217

– Zucchini-Kartoffel-Linsen-Brei (GKHNB) 225

– Zucchini-Quinoa-Kürbiskern-Muffins 243

M

Mais

– Mexikanisches Chili con Frijoles 195

– Süßkartoffel-Linsen-Tater-Tots 241

Mandelmus

– Aprikosen-Bohnen-Kokosbälle 204

– Bohnen-Hafer-Kekse 208

Mango

– Dinkel-Mango-Brei (GOHNB) 226

– Gelber Mango-Bohnen-Bananen-Smoothie 205

Mexikanisches Chili con Frijoles 195

Mozzarellapizza Ratzfatz 202

Muhammara (Walnuss-Paprika-Dip) 182

N

Nordischer Schlemmereintopf 188

Nudeln

– Basilikum-Pesto-Pasta nach ligurischer Art Basilikum-Pesto-Pasta nach ligurischer Art 198

– Brokkoli-Nudeln-Edamame-Brei (GKHNB) 228

– Brokkoli-Pasta 201

– Klassische Pasta Bolognese mit Linsen 200

– Nordischer Schlemmereintopf 188

– Pasta mit cremiger Spinatsoße 201

– Rote-Pesto-Pasta 198

P

Paprika

– Mexikanisches Chili con Frijoles 195

Paprika-Amaranth-Kichererbsen-Brei (GKHNB) 224

Paprika-Kartoffel-gelbe Linsen-Brei (GKHNB) 218

Pasta mit cremiger Spinatsoße 201

Pfirsich

– Hirse-Pfirsich-Brei (GOHNB) 222

Pflaumen

– Dinkel-Pflaumen-Brei (GOHNB) 232

Pilze

– Quinoa-Risotto mit Pilzen und Bohnen 194

Q

Quinoa

– Karotten-Quinoa-Azukibohnen-Brei (GKHNB) 233

– Mexikanisches Chili con Frijoles 195

– Tofu-Buddha-Bowl mit Miso-Mayo-Soße 196

- Zucchini-Quinoa-Kürbiskern-Muffins 243
- Quinoa-Joghurt-Cashew-Brei (GMNB) 236
- Quinoa-Risotto mit Pilzen und Bohnen 194

R**Reis**

- Nordischer Schlemmereintopf 188
- Quinoa-Risotto mit Pilzen und Bohnen 194
- Tofu-Buddha-Bowl mit Miso-Mayo-Soße 196
- Rosa Erdbeer-Bohnen-Bananen-Smoothie 207
- Rote-Bete-Kartoffel-Kidneybohnen-Brei (GKHNB) 234
- Rote Linsensuppe nach türkischer Art 188
- Rote-Pesto-Pasta 198

S

- Saftiger Bananenkuchen 208
- Sahniges Porridge für Groß und Klein 178

Spinat

- Grüner Avocado-Erbсен-Kiwi-Smoothie 205
- Pasta mit cremiger Spinatsoße 201
- Spinat-Kartoffel-Erbсен-Brei (GKHNB) 229

Süßkartoffel

- Karotte-Süßkartoffel-Augenbohnen-Brei (GKHNB) 221
- Mexikanisches Chili con Frijoles 195
- Süßkartoffel-Bohnen-Schoko-Smoothie 207
- Süßkartoffel-Linsen-Tater-Tots 241

Süßkartoffeln

- Knuspriges Süßkartoffel-Bohnen-Granola 179
- Sahniges Porridge für Groß und Klein 178
- Süßkartoffelpfannkuchen 184
- Tomate-Süßkartoffel-rote Linsen-Brei (GKHNB) 217

T**Tofu**

- Herzhaftes Tofu-Menemen 184

- Tofu-Buddha-Bowl mit Miso-Mayo-Soße 196

Tomaten

- Klassische Pasta Bolognese mit Linsen 200
- Tomate-Süßkartoffel-rote Linsen-Brei (GKHNB) 217

V

- Vegane Leberwurst aus Kidneybohnen 183
- Veganer Kräuterfrischkäse 181
- Vegane Sauce blanche 197

W**Walnüsse**

- Muhammara (Walnuss-Paprika-Dip) 182

Weißer Bohnen

- Dinkel-Mango-Brei (GOHNB) 226
- Türkischer Bohneneintopf 187

Z

- Zucchini-Kartoffel-Linsen-Brei (GKHNB) 225
- Zucchini-Quinoa-Kürbiskern-Muffins 243

Sachverzeichnis

A

Abstillen 153
 Academy of Nutrition and Dietetics 114
 Algen 62, 80, 132
 Allergie 87
 Allergieprävention 154
 Alpha-Linolensäure 45, 46, 72
 Alpha-Linolensäure-Zufuhr 47
 Aminosäure 38
 – essenzielle 33, 38, 39, 124
 Aminosäurespektrum 41
 Anämie 50, 60, 130
 Anthropometrie 117
 Antinährstoff 88
 Appetitlosigkeit 60
 Arachidonsäure 101, 107, 125
 Arbeitsumsatz 31
 Atrophie 50

B

Baby-led Weaning 134, 148
 Ballaststoffzufuhr
 – Schwangerschaft 22
 Ballaststoffanteil
 – Reduzierung 24
 Ballaststoffe 128
 Ballaststoffgehalt 22, 43
 Ballaststoffzufuhr
 – Schwangerschaft 68
 Bauchschmerzen 157
 Beikost 32, 108, 120
 – Ballaststoffzufuhr 128
 – breifreie 134, 148
 – Fettzufuhr 123, 136
 – industriell hergestellte 138
 – kritischer Nährstoff 123
 – pflanzenbasierte 123, 135, 142
 – Richtlinie 133
 – selbst hergestellte 138
 – Vitamin-B12-Supplement 128
 – zusätzliche 122
 Beikosteinführung 152
 Beikostreifezeichen 122
 Beikoststart 121, 134, 136, 152
 Belugalinsen 63
 Betakarotin 28, 56, 57, 129
 Betakarotinbedarf 57
 Bioprodukt 88
 Biotin 52
 Bioverfügbarkeit 24, 39
 Blähungen 157
 Blue Zones 13, 14
 Body-Mass-Index 31
 Bohnen 43
 Breifahrplan 120, 139
 Breikost 134
 – vegetarische 143

British Nutrition Foundation 114
 Buchweizen 43
 B-Vitamin-Bedarf 101

C

Canadian Pediatric Society 114
 Chiasamen 46
 Cholesterin 44
 Cholin 53, 128, 129
 Cholingehalt 53
 Cholinzufuhr 53
 – Schwangerschaft 75
 – Stillzeit 54, 100

D

Dattelsucker 48
 Depression
 – postpartale 68
 Deutsche Fachgesellschaft 112
 Deutsche Gesellschaft für Ernährung 13, 20, 112
 Deutsche Gesellschaft für Kinder- und Jugendmedizin 20, 113
 DGE
 – *Siehe Deutsche Gesellschaft für Ernährung* 10
 Disaccharid 47
 Docosahexaensäure 45, 46, 70, 71, 72, 101, 124
 – Supplementierung 73, 124, 143, 162

E

Eicosapentaensäure 45, 46, 70
 Eisen 34, 37, 59, 76, 129
 – Bioverfügbarkeit 60
 Eisenbedarf 24, 59
 – Säugling 130
 – Schwangerschaft 78
 – Stillzeit 103
 eisenhemmende Substanz 79
 Eisenmangel 60, 130
 – mütterlicher 130
 Eisenquelle 60, 78
 Eisenresorption 26
 Eisenspeicher 129, 130
 Eisenzufuhr
 – gestillter Säugling 130
 Eiweiß *Siehe Protein* 38
 Emesis gravidarum 91
 Energiebedarf 31, 44
 Energiedichte 21
 Energiegehalt 30, 43
 Energieproduktion 51
 Energiequelle 47
 Energiezufuhr 30, 32
 Epigenetik 14
 Erbsen 43

Erdnüsse 154
 Erdnussmus 43
 Ernährung
 – fettarme, pflanzliche 27
 – flexitarische 10
 – für Kleinkinder ungeeignete 27
 – gesunde 11, 14
 – gesunde laut WHO 12
 – nicht bedarfsdeckende 69
 – ohne tierische Produkte 13
 – pflanzenbasierte *Siehe plantbased Ernährung* 10
 – sozial ausgrenzende 28
 – vegane 10, 13, 14, 20, 21
 – vegetarische 10
 – vollwertige 11, 13, 20
 Ernährungsberatung 21
 Ernährungsmitbedingte Erkrankungen 24
 Ernährungsmuster 12
 – ungesundes 17
 Ernährungsplan für das 1. Lebensjahr 139
 Ernährungssteller 82
 – für Kleinkinder 164
 Ernährungsweise 36
 Erwachsenenernährung 12
 Essverhalten
 – selektiertes 171

F

Fachgesellschaft 13
 Familienkost 145, 148
 – Übergang 164
 Fett 44
 – Energiegehalt 31
 Fettsäure 44
 – DGE-Zufuhrempfehlung 46
 – einfach ungesättigte 46
 – essenzielle 28, 33, 44
 – gesättigte 44
 – mehrfach ungesättigte 12, 45, 46
 Fettsäurezufuhr
 – Beikost 143
 Fettzufuhr 34
 – Beikost 136
 – Kleinkindernahrung 123
 Fingerfood 133, 157
 Fleisch 130, 137
 Fleischersatzprodukt 170
 Flüssigkeitsbedarf 32, 104
 – Säugling 32
 Flüssigkeitszufuhr 33
 Folsäure 37, 52, 66, 70, 74
 – Quelle 74
 Folsäurebedarf
 – Schwangerschaft 73

- Formulanahrung 32
Frühgeburt 71
Funkuläre Myelose 50
Füttern
– bedarfsgerechtes 151
- G**
Geburtsgewicht 69
Gemüse 134, 135
– grünes 52, 58, 60
– Kleinkindernahrung 165
Gemüsebrei 141
Gemüse-Kartoffel-Fleisch-Brei 139, 141, 142, 145
Gemüse-Kartoffel-Getreide-Brei 141, 142, 144, 145
Gemüse-Kartoffel-Hülsenfrüchte-Samen-Brei 145
Genussmittel 67
Gerbstoff 25
Gesamtproteingehalt 43
Geschmacksprägung 17
Geschmacksvorlieben 17
Getreide-Milch-Brei 146
Getreide-Obst-Brei 139, 146
Getreideprodukte 136
Gewichtszunahme 68
Gießener vegane
– Lebensmittelpyramide 82
Glycerin 44
Grundumsatz 31
Grünkohl 43
- H**
Hanfsamen 43, 46
Heißhunger 91
Herz-Kreislauf-Erkrankungen 45
High Carb Low Fat 27
Histidin 38
Homocystein 50
Honig 137
Hühnerei 43
Hülsenfrüchte 11, 15, 28, 60, 83, 85, 126, 136, 144
– Aminosäurespektrum 39
Hypospadie 69
- I**
Isoleucin 38
Italienische Fachgesellschaft 113
- J**
Jod 34, 37, 62, 80, 99, 132
Jodbedarf
– Stillzeit 102
Jodmangel 62
Jodmangelgebiet 36
Jodsatz 62, 132, 162
Jodsupplementierung 63, 83, 95, 105, 162
- Jodzufuhr
– Schwangerschaft 70
Joghurtalternative 169
- K**
Kaffee 90
Kalorienbedarf *Siehe Energiebedarf* 31
Kalzium 34, 36, 37, 58, 79, 81, 99, 162, 169
Kalziumbedarf 104
Kalziumquelle 58, 59
Kalziumspiegel 54
Kalziumsupplementierung 58
Kalziumzufuhr 58
Karies 48
Kartoffeln 136
Käsealternative 169
Kinderernährung 160
– pflanzenbasierte 112
– Studienlage 115
– vegane 113, 116
– vegane, optimierte 164
Kinderwunschphase 52, 66
Kindesalter 14, 20
Kindheit
– frühe 17
Kleinkind
– Energiebedarf 47
Kleinkindernahrung 12, 17
– Ballaststoffanteil 22
– Fettbedarf 44
– Nährstoffbedarf 161
– Proteinquellenkombination 41
– rohköstliche 28
Kohlenhydrat
– Energiegehalt 31
Kohlenhydrate 47
Kost
– vegane, optimierte 164
Kuhmilch 58, 62, 146, 168
- L**
Laktose 47
L-Carnitin 99, 103
LDL-Cholesterin 44, 45
Lebenserwartung
– hohe 13
Lebensmittel
– Alpha-Linolensäure-reiche 46
– beim Kleinkind ungeeignete 137
– cholinhaltige 53
– eisenreiche 60, 61, 79, 130, 131, 135
– eiweißhaltige 38
– energiedichte 21
– Energiegehalt 30
– folatreiche 52, 74
– kalziumreiche 58
– pflanzliche 10
– selenreiche 105
– tierische 11, 20, 41, 155
– tierische, Selengehalt 63
– Vitamin-C-Gehalt 26
Lebensmittelauswahl 28
Lebensmittelinfektion 87
Lebensmitteln
– adäquate 12
Lebensmittelpyramide
– vegane 82
Lebensstil 36
– gesundheitsfördernder 13
Lecithin 44
Leinöl 144, 153
Leinsamen 46
Lektin 25, 88
Leucin 38
Linolsäure 45, 46
Linsen 43, 84
– gekeimte 28
Lysin 38, 39
Lysingehalt 43
- M**
5-MTHF 74
Magnesium 59, 70, 81
Magnesiummangel 81
Mahlzeit
– eisenreiche 25
Makronährstoff 30, 31, 33, 38
– Schwangerschaft 70
Makrosomie 68
Meeresfisch 72
Mengenelement 33, 58
Methionin 38, 39, 53
Methioninsynthese 50
Methylmalonsäure 50
Methylmalonyl-CoA-Mutase 50
Mikroalgenöl 101, 144
Mikronährstoff 33, 49
– Schwangerschaft 70
Milch-Getreide-Brei 139
Milchprodukt
– Alternative 167, 169
Mineralstoff 24, 33, 49
– Schwangerschaft 70
Mineralstoffresorption 25, 26
Mineralwasser
– kalziumreiches 58
Mischkost 13
– optimierte 160
Monosaccharid 47
Multinährstoffpräparat 70, 75
Muttermilch 12, 32, 94, 95, 133, 150
– Arachidonsäuregehalt 125
– Cholingehalt 100
– Jodgehalt 132
– Kalziumgehalt 104
– Nährstoffe 98
– Zusammensetzung 97

N

- 1er-Nahrung 107
- 2er-Nahrung 107
- Nährstoff
 - essenzieller 26, 27, 33, 36, 107
 - essenzieller, Referenzwert 34
 - kritischer 20, 31, 34, 36, 39, 50, 56, 71
 - kritischer, Säuglingsernährung 123
 - kritischer, Schwangerschaft 70
 - potenziell kritischer 62
 - semiessenzieller 53
- Nährstoffbedarf
 - durchschnittlicher 30
 - Kleinkind 123
 - Schwangerschaft 70
- Nährstoffdefizit 69
- Nährstoffmangel 21
- Nährstoffversorgung 29
- Nährstoffzufuhr
 - DGE-Referenzwert 30
 - Referenzwerte 29
 - Schwangerschaft 70, 71
- Nahrungsergänzungsmittel 20, 74
- Nahrungsfett *Siehe Fett* 44
- Nahrungsmittelallergie 135, 153
- National Health and Medical Research Council 115
- Neuralrohrdefekt 75
- Niacin 52
- Nordic Council of Ministers 115
- Nüsse 58, 127, 135, 136
 - tägliche Verzehrmenge 11

O

- Obst
 - Kleinkindernahrung 165
- Öle 153
- Omega-3-Fettsäure 45, 46, 124
 - langkettige 37, 70, 71, 101
- Omega-6-Fettsäure 45, 46, 125
 - langkettige 101
- optimierte vegane Kost 164
- optimiX-Konzept 160
- Oxalsäure 24, 25

P

- PAL-Wert 31
- Pantothensäure 52
- Paranüsse 63
- Pestizid 88
- Pflanzendrink 167, 168
 - selenangereicherter 163
- Pflanzenöle 28
- Pflanzenstoff
 - sekundärer 24, 33, 88
- Pflanzlichkeits-Grad 14
- Phenylalanin 38
- Phospholipid 44

- Phytase 25
- Phytat 62
- Phytinsäure 24, 25
- Phytoöstrogen 69, 90
- Phytosterol 44
- Planetary Health Diet 11, 127
- plantbased Teller 86
 - für Kleinkinder 164
- Polyphenol 24, 25
- Polysaccharid 47
- Pre-Nahrung 107
- Prinzip der geteilten Verantwortung 171
- Protein 37, 38
 - Bioverfügbarkeit 39
 - Energiegehalt 31
 - pflanzliches 124
 - tierisches 124
 - Verdaulichkeit 41
- Proteinbedarf 38
 - Schwangerschaft 41, 71
 - Stillzeit 41, 104
- Proteingehalt 61
- Proteinquelle 11
 - hochwertige 39
- Proteinquellenkombination 41, 42
- Proteinumsatz 52
- Proteinzufuhr 34, 38, 41
- Proteinzusammensetzung 39
- Provitamin A *Siehe Betakarotin* 56
- Pseudogetreide 136
- Pyridoxin 51

Q

- Quinoa 43

R

- Rachitis 98
- Rachitisprophylaxe 54
- Rapsöl 46, 143, 153, 170
- RBP (retinol binding protein)
 - retinol binding protein 56
- Retinol *Siehe Vitamin A* 56
- Rohkost 28

S

- Saccharose 47, 48
- Salz 137
- Samen 58, 127, 136
 - tägliche Verzehrmenge 11
- Saponin 25, 89
- Sättigung
 - vorschnelle 22
- Sauerstofftransport 59
- Säugling
 - fehlender Vitamin-B12-Speicher 51
- Säuglingsernährung
 - Fettbedarf 44
 - pflanzenbasierte 112

- Proteinquellenkombination 41
- Säuglingsformula 106, 107, 130, 133, 150
 - sojabasierte 108
 - sojabasierte 158
 - vegane 107
- Säuglingsnahrung 32
 - Hinweis zu Selbstherstellung 108
 - Verzehrmenge 156
- Schilddrüsenfunktion 62, 63
- Schwangerschaft 14, 16, 20
 - Komplikation 67
 - kritischer Nährstoff 71
 - Mikronährstoffbedarf 71
 - Makronährstoffbedarf 71
 - Omega-3-Fettsäure-Zufuhr 71
 - pflanzenbasierte Ernährung 67
 - Proteinbedarf 71
- Schwangerschaftsbeschwerden 91
- Schwangerschaftsdiabetes 67
- Seitan 43
- Selbstherstellung von Säuglingsnahrung 108
- Selen 34, 63, 81
- Selenbedarf
 - Stillzeit 104
- Selensupplementierung 105, 163
- Sensibilitätsstörung 50
- Soddbrennen 91
- Soja 89, 90, 124, 157, 158
- Sojaprodukt
 - Nährstoffgehalt 158
- Soja-Säuglingsnahrung 108
- Sonnenexposition 54
- Spender-Frauenmilch 106
- Spurenelement 33
- Spurenelemente 59
- Standard Western Diet 36
- Stärke 47
- Sterol 44
- Stillzeit 14, 20, 94
 - Nährstoffzufuhr 95
- Süßstoff 48
- Süßungsmittel 48

T

- Taurin 100, 107
- Tempeh 43
- The-first-1000-days-Konzept 16
- Thiamin 52
- Threonin 38
- Tocopherol *Siehe Vitamin E* 57
- Tofu 43
- Transfettsäure 12, 45
- Triglyzerid 44
- Tryptophan 38

U

Übelkeit 91
 Übergewicht 48
 US-amerikanische
 Fachgesellschaft 113

V

Valin 38
 VeChi Diet Study 116
 Verantwortung
 – geteilte 171
 Verschlucken 148, 149
 Verstopfung 91
 Vitamin 33, 49
 – fettlösliches 33, 44, 54
 – wasserlösliches 33, 49
 Vitamin A 34, 56, 129
 Vitamin-A-Bedarf 76
 – Stillzeit 103
 Vitamin-A-Gehalt 57
 Vitamin B1 52
 Vitamin B2 34, 37, 51
 Vitamin-B2-Quelle 162
 Vitamin B3 52
 Vitamin B5 52
 Vitamin B6 51

Vitamin B7 52
 Vitamin B12 34, 37, 49, 50, 70
 – Schwangerschaft 75
 – Stillzeit 99
 Vitamin-B12-Mangel 50, 125
 Vitamin-B12-Quelle 50, 125
 Vitamin-B12-Speicher 50, 75
 – fehlender, beim Säugling 51, 125
 Vitamin-B12-Supplementierung
 21, 51, 105, 116, 128, 162
 Vitamin-B-Bedarf 101
 Vitamin C 26, 54
 Vitamin-C-Quelle 54
 Vitamin D 36, 37, 54, 70, 81
 Vitamin-D-Mangel 98
 Vitamin-D-Supplementierung 105,
 162
 Vitamin-D-Unterversorgung 37
 Vitamin-D-Zufuhr 54
 Vitamin E 37, 57
 Vitamin K 55
 Vitamin K1 55
 Vitamin-K1-Supplement 56
 Vitamin K2 55
 Vitamin-K-Mangel 98
 Vitamin-K-Mangelblutung 56

Volkskrankheiten 16
 Vollkorngetreide 83
 Vollkornnudeln 43, 84

W

Wachstumsstörung 60
 Wachstumsverzögerung 117
 Walnüsse 46
 Würgen 149

Z

Zink 34, 37, 62, 131
 Zinkbedarf 24
 – Säugling 131
 – Schwangerschaft 80
 – Stillzeit 104
 Zinkgehalt 61
 Zinkmangel 131
 Zinkquelle 62, 132
 Zinkresorption 26, 132
 Zinkzufuhr 62
 Zucker 48, 137
 – in Soja-Säuglingsnahrung 108
 Zuckeraustauschstoff 48
 Zungenstoßreflex 122, 144
 Zwiebelgemüse 26
 Zwischenmahlzeit 156

Liebe Leserin, lieber Leser,

hat Ihnen dieses Buch weitergeholfen? Für Anregungen, Kritik, aber auch für Lob sind wir offen.
 So können wir in Zukunft noch besser auf Ihre Wünsche eingehen.
 Schreiben Sie uns, denn Ihre Meinung zählt!

Ihr TRIAS Verlag

kundenservice.thieme.de | Lektorat TRIAS Verlag, Postfach 30 05 04, 70445 Stuttgart



/trias.tut.mir.gut



/trias_verlag



/triasverlag



www.trias-verlag.de/newsletter