

EBNS



**Ernährung
Empfehlungen**
Rezept- und
Lebensmittellisten

Ernährungsratgeber nach der Diätologie

Internationale
Rezepte und
Lebensmittel



**Ernährung in der
Stillzeit**

002

1 Ernährung in der Stillzeit

Diese Empfehlungen bitte immer mit Ernährungsberater/in, Arzt oder Diätologen/in absprechen! Die Rezepte und Zutatenlisten unterstützen die medizinischen Therapien.

Die Kalorienangaben frischer Zutaten (Obst und Gemüse) und die Inhaltsstoffe schwanken je nach Qualität und Erntezeit. Die Inhalte wurden von einer Diätologin und einer Ernährungsberaterin für die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) geprüft.

Autor:

©2022 Josef Miligui

Liebe Leserinnen und Leser, ich wünsche Ihnen viel Erfolg und gutes Gelingen bei der Umstellung Ihrer Ernährung. Dieses Buch wurde aus eigener Erfahrung mit Krankheit und Ernährung geschrieben und ich habe schon immer das Zubereiten guter Speisen geschätzt. Wenn Sie nicht so geübt sind im Kochen, empfiehlt sich ein Kurs bei Ernährungsberatern oder Diätologen, die Ihnen die Grundlagen der Kochmethoden sowie die richtige Verarbeitung der Zutaten vermitteln können. Anhand der Lebensmittellisten aus diesem Buch können Sie weitere Rezepte entwickeln und entdecken.

Quelle:

Die Listen werden aus der EBNS-Datenbank für die Ernährungsberatung generiert. Die Datenbank wird von Ernährungsberater, Therapeuten und Ärzte für die Beratung der Patienten/Klienten verwendet und ermöglicht eine Kombination mehrerer Syndrome.

Literaturliste:

Wir haben die Unterlagen als Wissensbasis genutzt und an unsere Erfahrungen angepasst und ergänzt.

www.ebns.at

DIÄTETIK - Allgemein - Stillzeit

(Buch: 002)

1. Ernährung in der Stillzeit

1.1 Vorwort

1.2 Beschreibung:

1.3 Therapiestrategie

1.4 Vermeiden

2. Speiseplan

2.1 Frühstück

2.2 Jause

2.3 Mittag

2.4 Nachmittag

2.5 Abend

3. Rezepte

3.1 Aubergine mit Olivenöl und Kurkuma

3.2 Aufgeschlagene Banane

3.3 Bananen-Sojamilch

3.4 Brennnessel mit Mangold Suppe

3.5 Couscous-Salat

3.6 Cranberrysaft

3.7 Fenchel-Kartoffel-Auflauf

3.8 Geröstete Hirse mit Stangensellerie

3.9 Getreidekaffee mit Kardamom

- 3.10 Grießbrei mit Banane
- 3.11 Grießsuppe mit Gemüse
- 3.12 Grundrezept für eine Hühnerbrühe (wärmend)
- 3.13 Grundrezept für eine nahrhafte Gemüsebrühe
- 3.14 Grundrezept für eine Reissuppe (Congee)
- 3.15 Grundrezept für eine Rinderbrühe (klar)
- 3.16 Grüner Tee
- 3.17 Hafer-Congee
- 3.18 Heidelbeermus
- 3.19 Hühnersuppe mit Eigelb und Petersilie
- 3.20 Hüttenkäse mit gedünstetem Obst
- 3.21 Karotten mit Kartoffelschnee – Babys ab 8. Monat
- 3.22 Karotten- Reisschleimsuppe
- 3.23 Kohlrabi in Kerbelsoße mit Kartoffeln
- 3.24 Kohlrabi Zweierlei – auch für Babys ab 8. Monat
- 3.25 Kompott aus Äpfeln
- 3.26 Kompott aus Rhabarber
- 3.27 Kürbis-Joghurt-Suppe
- 3.28 Kürbissuppe
- 3.29 Mango-Bananen-Joghurt-Drink eiskalt
- 3.30 Nudelsuppe – auch für Babys ab 10. Monat
- 3.31 Preiselbeer-Joghurt-Mix
- 3.32 Reis mit Pastinake
- 3.33 Reis-Congee mit Karotten und Fenchel
- 3.34 Reis-Dulce-Suppe

- 3.35 Reispudding
- 3.36 Rhabarber-Apfel-Grütze
- 3.37 Rosmarinkartoffeln
- 3.38 Schwarzwurzel mit Joghurt
- 3.39 Selleriesaft
- 3.40 Tee aus Anissamen
- 3.41 Tee aus Fenchel
- 3.42 Tee aus Himbeerblättern
- 3.43 Tee aus Kümmel
- 3.44 Tee aus Löwenzahn
- 3.45 Tee aus Pfefferminz mit weißem Kandiszucker
- 3.46 Teemischung gegen allgemeine Erschöpfung
- 3.47 Tomaten mit Mozzarella

4. Wirkung der Lebensmittel

- 4.1 Zutaten verwenden: empfehlenswert
- 4.2 Zutaten verwenden: ja
- 4.3 Zutaten verwenden: wenig
- 4.4 Kontraindikativ wirkende Lebensmittel nicht verwenden

5. Komplementär

- 5.1 Dekokt (Abkochung)
 - 5.1.1 Löwenzahn Wurzel
 - 5.1.2 Seifenkraut
- 5.2 Fertiggetränk
 - 5.2.1 Muttermilch Ersatz
- 5.3 Heil-Tee (Aufguss)

5.3.1 Anis

5.3.2 Brennnessel Blätter

5.3.3 Gänsefingerkrautwurzel

5.3.4 Rooibos

5.4 Komplementäre Anwendung

5.4.1 Ayur Veda

5.4.2 Lichttherapie

5.4.3 Tuina Massage

5.5 Verschiedene Möglichkeiten

5.5.1 Aromatherapie

6. Grundlagen der Ernährung

6.1 Ernährung

6.2 Rezepte

6.3 Lebensmittel

6.4 Kräuter

7. Weitere Ernährungsvorschläge

1.1 Vorwort

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) davon spricht, dass bis zu 80% der Erkrankungen durch äußere Faktoren wie Ernährung, Lebensstil, Umweltgifte und dergleichen beeinflusst werden.

Welche Faktoren also jeder einzelne von uns aktiv beeinflussen kann und somit seine Chancen auf Erhöhung der allgemein Gesundheit erzielen kann, darum geht es auf den folgenden Seiten.

Der Fokus in diesem Buch liegt auf dem Faktor mit der größten

Hebelwirkung - der Ernährung.

Schon Hippokrates hat einst gesagt "Lass die Nahrung deine Medizin sein und Medizin deine Nahrung!"
Kräuterpädagog:innen heute sagen so: "Es gibt für jede Krankheit das richtige Kraut."

Egal wie wir es drehen und wenden, wir sind was wir essen (und was unser Essen gegessen hat). Der moderne Mensch sieht sich gerne isoliert von seiner Umwelt. Wir entstehen aus unserer Umwelt, wir leben inmitten von ihr und wenn wir sterben gehen wir wieder in unsere Umwelt über. Während wir leben essen wir das, was in unserer Umwelt wächst (oder in Fabriken chemisch erzeugt wird). Diese Nahrung liefert die Energie und Bausteine, für den eigenen Körper, für den Stoffwechsel, Zellerneuerung, den Hormonhaushalt und damit für unser gesamtes Sein, die Gesundheit und unser Empfinden.