



Presseinformation

Christiane Schäfer, Birgit Schäfer

Rezepte ohne Milch, Ei, Weizen und Soja für Kinder

Reihe: GU Gesund essen

Umfang: 128 Seiten, ca. 150 Fotos

Format: 16,5 x 20 cm, Klappenbroschur

Preis: 16,99 € (D)/17,50 €(A)/21,90 sFr

ISBN: 978-3-8338-6440-7

Erscheinungstermin: Februar 2018

 Auch als eBook erhältlich.



Einfache Rezepte für Babys und Kleinkinder mit multiplen Nahrungsmittelunverträglichkeiten

Allergische Reaktionen im Kindesalter nehmen immer mehr zu. Bis zu 6% der Babys und Kleinkinder sind schon betroffen. Eine Brezel, ein Glas Milch oder ein Ei können schlimme Folgen haben: Bauchkrämpfe, Neurodermitis oder sogar Luftnot quälen oft schon die Kleinsten. Bis eine Nahrungsmittelallergie diagnostiziert wird, kann es lange dauern. Eltern stehen dann oft vor scheinbar unüberwindbaren Hindernissen. Denn um eine optimale Entwicklung zu garantieren, braucht es doch eine optimale Versorgung mit Nährstoffen. In **Rezepte ohne Milch, Ei, Weizen und Soja für Kinder** von GU haben Christiane Schäfer und Birgit Schäfer die wichtigsten Hintergrundinformationen zum Thema zusammengestellt. Die vorgestellten Rezepte sind allesamt alltagstauglich, leicht nach zu kochen, und schmecken ganz besonders Kindern.

Welche Lebensmittel sind noch erlaubt? Wie bringe ich die Ernährung der restlichen Familie mit der Diätkost in Einklang? Wenn allgegenwärtige Lebensmittel wie Milch, Eier und auch Weizen in frühester Kindheit tabu sind, scheint eine ausgewogene, nährstoffreiche Ernährung schier unmöglich zu sein. Hier hilft „Rezepte ohne Milch, Ei, Weizen und Soja für Kinder“ von GU. Die beiden Autorinnen haben den bewährten Ratgeber überarbeitet und auf den neuesten Forschungsstand gebracht. Fachkompetent und leicht verständlich erklären sie alles Wichtige zu den die häufigsten Unverträglichkeitskombis und präsentieren einfache und leckere Rezepte für unsere Kleinsten.

Birgit Schäfer ist Diplom-Oecotrophologin (VDOE Ernährungsberaterin). Sie arbeitet seit über 30 Jahren als ernährungswissenschaftliche Assistentin in einem Kinderkrankenhaus in Hamburg. Ihre Schwerpunkte sind die Erstellung von Ernährungsplänen für Säuglinge, Kleinkinder und Jugendliche mit besonderen Ernährungsanforderungen und auch die Schulung chronisch kranker Kinder und deren Eltern. Im Bereich der Allergologie liegen ihre Aufgaben in der Mitarbeit bei der Allergiediagnostik und Ernährungstherapie. Christiane Schäfer ist Diplom-Oecotrophologin (VDOE Ernährungsberaterin) mit pädagogischem Begleitstudium. Assoziiert als selbstständige Ernährungstherapeutin in einer großen allergologischen Schwerpunktpraxis in Hamburg: Ihr Arbeitsschwerpunkt ist Allergologie und Gastroenterologie. Sie betreut vor allem Menschen mit chronischen allergischen und asthmatischen Erkrankungen. Neben der Patientenarbeit ist sie als anerkannte Fachreferentin für die Aus- und Weiterbildung von Multiplikatoren (Ärzte, Ernährungsfachkräfte) zu diesem Themen tätig und Autorin mehrerer Bücher.