

Kurztext

Christiane Schäfer / Birgit Schäfer

Rezepte ohne Milch, Ei, Weizen und Soja für Kinder

128 Seiten, mit ca. 60 Farbfotos

Format: 16,5 x 20,0 cm, Nicht definiert

16,99 € (D) / 17,50 € (A) / 23,90 CHF (SFr.)

ISBN: 978-3-8338-6440-7



Allergische Reaktionen im Kindesalter nehmen immer mehr zu, bis zu 6% der Kinder 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 vor scheinbar unüberwindbaren Hindernissen, wenn die Diagnose einer Lebensmittelallergie beim eigenen Kind gestellt wird. Um eine optimale Entwicklung zu garantieren, braucht es jedoch eine optimale Versorgung mit Nährstoffen. 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 der bewährte Ratgeber mit fachkundigem Wissen und leckeren Rezepten.