

## Presseinformation

### Mutter und Baby gut versorgt

»Nicht doppelt so viel, sondern doppelt so gut«, so fasst Irmela Erckenbrecht in ihrem Buch »Auf Veggieskurs durch die Schwangerschaft« die Ernährungsempfehlungen für werdende Mütter zusammen.

Frauen, die sich aus ökologischen und ethischen Gründen vegetarisch oder vegan ernähren, behalten dies auch bei, wenn sie schwanger sind. Aber mit dem Bauch wächst bei den Schwangeren nicht nur die Vorfreude, sondern oft auch die Unsicherheit. Schließlich wollen sie für ihr Baby das Allerbeste. Qualifizierter Rat und alltagstaugliche Rezepte sind nun wichtig, damit Mutter und Kind alle Nährstoffe bekommen, die sie gerade jetzt besonders brauchen.

Irmela Erckenbrecht geleitet mit ihrem Buch zuverlässig durch die aufregenden Monate der Schwangerschaft. Sie stellt die Vorteile der vollwertigen, pflanzenbetonten Ernährung vor. Günstige und kritische Nährstoffe stehen im besonderen Fokus, dabei wird deutlich, wann qualifizierte Beratung und gezielte Nahrungsergänzung wichtig sind. Leicht verständliche Empfehlungen helfen bei der optimalen Lebensmittelwahl und der ausreichenden Versorgung mit Folsäure, Vitamin B<sub>12</sub> oder Eisen. Unkomplizierte Rezepte laden Schwangere und ihre Lieben vom Frühstück bis zum Abendessen zum genussvollen und bewussten Schlemmen ein.

Der Ernährungsratgeber ist ein verlässlicher Begleiter durch die vegetarische und vegane Schwangerschaft.

(1393 Zeichen)

Irmela Erckenbrecht  
**Auf Veggieskurs durch die Schwangerschaft**  
Alles Wichtige zur vegetarischen  
und veganen Ernährung  
pala-verlag, Darmstadt, 2021  
160 Seiten, Hardcover  
19,90 Euro, ISBN: 978-3-89566-411-3



Gerne können Sie von uns die Coverabbildung und den Presstext in Dateiform erhalten.  
Bitte senden Sie dazu eine E-Mail an: [k.durchdenwald@pala-verlag.de](mailto:k.durchdenwald@pala-verlag.de)  
Bitte schicken Sie Ihren Beleg an:  
pala-verlag, Presseabteilung, Postfach 11 11 22, 64226 Darmstadt