

15 PUNKTE

Checkliste



FÜR DEINE GESUNDE

Vegane Schwangerschaft

- Ich supplementiere B12 und Vit. D und weiß dank meiner Blutwerte, dass die Dosierung richtig ist.
- Ich rauche nicht und trinke keinen Alkohol.
- Ich achte auf ausreichend Omega 3 Quellen (DHA/ EPA sowie ALA) und reduziere meine Omega 6 Zufuhr.
- Wenn ich schon lange keinen Fisch mehr esse, habe ich meinen Omega 3 Index testen lassen.
- Ich esse hauptsächlich Vollkorngetreide und selten Weißmehl.
- Ich esse täglich buntes Obst & Gemüse, davon einen großen Teil in Form von Rohkost (gut gewaschen).
- Ich esse mehrmals die Woche grünes Blattgemüse.
- Ich esse täglich Hülsenfrüchte (Tofu, Linsen, Humus etc.).
- Ich esse mehrmals die Woche Nüsse und Samen.
- Ich achte auf Vit. A reiches Gemüse, Selen- und Jodquellen.
- Ersatz- und Fertigprodukte kommen nur selten auf den Tisch.
- Ich habe alle (für Veganer relevanten) Blutwerte checken lassen.
- Ich achte auf Entspannung & Bewegung.
- Ich bin gut über die potenziell kritischen Nährstoffe informiert und habe mich auch über Cholin und Vit. A informiert.
- Bei Ärzten und Familie kann ich gelassen für meine Werte einstehen und mit meinem Wissen beruhigen. (Sehr wichtig, denn du solltest deine Schwangerschaft entspannt genießen können, statt mit Ängsten kämpfen zu müssen.)

BEI FRAGEN ZU DEN EINZELNEN PUNKTEN, MELDE DICH SEHR GERNE:

Vegan Research
Pflanzenbasierte Ernährungsberatung



WWW.VEGAN-RESEARCH.COM
CHRISTINA.CALDERON@VEGAN-RESEARCH.COM
HANSALLEE 32I, 40549 DÜSSELDORF

