

Hamileler için gıda maddeleri özeti

Uygun gıdalar	Önlem olarak sakınılması gereken gıdalar
Süt ve Süt Ürünleri	
<ul style="list-style-type: none">Süt (pastörize, çok yüksek ısıda strelize, sterilize) ve aynı şekilde elde edilmiş süt ürünleri (örn. yoğurt, kaymak, yağı alınmış süt (Buttermilch), Gouda, Edamer, kaşar gibi bazı peynir çeşitleri)Uzun süre olgunlaşmış sert peynir, kabuksuz tüketmek suretiyle (örneğin Parmesan)Pastörize süttten fabrikada üretilmiş paket beyaz peynir, taze peynir ve karışımları, çökelek vs.	<ul style="list-style-type: none">Çiğ süt ve çiğ süttten üretilmiş peynirler; örneğin çiğ süttten yapılan peynir (Rohmilchkäse). ("çiğ süttten imal edilmiştir" etiketine dikkat ediniz).Peynir kabuklarıGenel olarak yumuşak peynirler (örneğin Camembert) ve yüzeyine maya sürülmüş peynirler (örneğin Tilsiter, Quargel)
Et ve Et Mamülleri	
<ul style="list-style-type: none">Pişmiş et (örneğin sığır, domuz, dana, kümes hayvanları)Fabrika üretimi et mamulleri (örneği sosis, pişmiş jambon, salam vs.) – çiğ veya yarı çiğ olmamalıEt konserveleri	<ul style="list-style-type: none">Çiğ veya tam pişmemiş et (örneğin az veya yarı pişmiş biftek, çiğ kıyma, Carpaccio)Çiğ et mamülleri [örneğin kıymadan yapılan sucuk, salam, füme sucuk, salam, çiğ jambon, füme et (Mettwurst, Kantwurst, Landjäger, Salami)]Sakatat (ışkembe, kokoreç vs.)
Balık ve Balık Mamülleri	
<ul style="list-style-type: none">Pişmiş balık ve deniz ürünleri [örneğin somon balığı (Lachs), alabalık (Forelle), Alp somu (Saibling), ringa balığı (Hering)]Balık konserveleri	<ul style="list-style-type: none">Çiğ veya yarı çiğ balık ve deniz ürünleri (örneğin suşi (Sushi), istiridyeye)Tütsülenmiş/dağlanmış balık [örneğin füme somon (Räucherlachs), füme alabalık (geräuchertes Forellenfilet), salamura somon (Graved Lachs)]Buzdolabında tutulması gereken diğer balık mamülleri [örneğin ringa (Matjes) balığı]Ton balığı, kılıç balığı (Schwertfisch), büyük dilbalığı (Heilbutt), genel olarak turna (Hecht) balığı, tereyağı balığı, kırmızı levrek, köpek balığı, merlin balığı, kral uskumrusu, tilefish ve ayrıca Butter-/Schlangenmakrele
Sebze ve Meyve	
<ul style="list-style-type: none">Çok iyi yıkanmış veya soyulmuş çiğ sebze veya meyve, haşlanmış sebze veya meyve (örneğin komposto), ısıtılmış donmuş gıdalarİyi yıkanmış yeşil salataHaşlanmış filizler (Sprossen, Keimlinge) ve kültür mantarları (örneğin Champignons)	<ul style="list-style-type: none">Yıkanmamış sebze veya meyve, yıkanmamış salata, Yıkanmamış taze baharat otları, önceden dilimlenmiş meyve, önceden kesilmiş veya paketlenmiş salata
Tahıllar ve Unlu Mamüller	
<ul style="list-style-type: none">Ekmek, makarna, kek, pasta vb. mamüllerÖğütülmüş tahıl (Getreideflocken), Müsli	<ul style="list-style-type: none">İçinde çiğ süt veya çiğ yumurta dolgusu bulunan unlu mamuller (örneğin kremalı pastalar)
İçecekler	
<ul style="list-style-type: none">İçme suyu, şişelenmiş maden suyuŞişelenmiş sebze ve meyve suları ile meyve püreleri (Smoothies)	<ul style="list-style-type: none">Alkol (alkol içeren yiyecekler dahil) kesinlikle alınmamalıKinin içeren içecekler (örn. tonik, bitter lemon)Bol kafein içeren tatlandırılmış içecekler (örneğin enerji içecekleri)Tezgâhlarda veya restoranlarda rastlanan taze sıkılmış ve pastörize olmayan sebze ve meyve suları
Kahve ve siyah çay az miktarda (günde en fazla 2-3 fincan kahve veya 4 fincan siyah/yeşil çay)	
Diğerleri	
<ul style="list-style-type: none">İyi haşlanmış yumurtaFabrika üretimi mayonez ve salata soslarıPaketlenmiş dondurmaPaketlenmiş zeytin ve mezeler	<ul style="list-style-type: none">Çiğ veya tam pişmemiş yumurta (örneğin sahanda yumurta), çiğ yumurta ile yapılmış mayonez ve tatlılar (örneğin Tiramisu, çikolatalı parfe)Yumuşak dondurma (Softeis)Paketlenmemiş et/balık mezeleri ve şarküteri ürünleri, salatalar ile açık peynir, zeytin, meze ve sürmelikler...

Daha fazla bilgiye sadece Almanca mevcut olan ve "www.richtigessenvonanfangen.at" deki şu broşürden erişebilirsiniz:

„Hamilelikte rastlanan gıda zehirlenmelerini önlemenin yolları“ yani:

„Empfehlungen zur Vermeidung von lebensmittelbedingten Infektionen in der Schwangerschaft“

Bu listedeki bilgiler eksik olabilir. Yazarlar bu metnin ve içindeki olası hatalı bilgilerin kullanılması sonucu oluşabilecek zararlardan sorumlu değildir.