

## Kurzinformation Lebensmitteltabelle für Schwangere

Lebensmittel, die in der Schwangerschaft geeignet sind	Lebensmittel, die in der Schwangerschaft aus Vorsorgegründen zu <u>meiden</u> sind
<b>Milch &amp; Milchprodukte</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Milch (pasteurisiert, ultrahocherhitzt, sterilisiert) und daraus hergestellte Produkte (z.B. Joghurt, Schlagobers, Buttermilch, einige Käsesorten wie Gouda, Edamer, ...)</li> <li>Lange gereifter Hartkäse, ohne Rinde (z.B. Parmesan)</li> <li>Industriell aus past. Milch hergestellter und verpackter Feta, Frischkäse (-zubereitung), Hüttenkäse, ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rohmilch und aus Rohmilch hergestellte Produkte wie z.B. Rohmilchkäse (achten Sie auf die Kennzeichnung „mit Rohmilch hergestellt“)</li> <li>Käserinden generell</li> <li>Weichkäse (z.B. Camembert) und geschmierter Käse (z.B. Tilsiter, Quargel) generell</li> </ul>
<b>Fleisch &amp; Fleischerzeugnisse</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Durchgegartes Fleisch (z.B. Rind, Schwein, Kalb, Geflügel)</li> <li>Industriell hergestellte Fleischwaren (z.B. Wurst, gekochter Schinken) – nicht roh oder halbroh</li> <li>Konserven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rohes oder unvollständig durchgegartes Fleisch (z.B. Steak rare oder medium, rohes Faschiertes, Carpaccio)</li> <li>Rohe Fleischwaren (z.B. Mettwurst, Kantwurst, Landjäger, Salami, Rohschinken, Selchfleisch, Schinkenspeck)</li> <li>Innereien</li> </ul>
<b>Fisch &amp; Fischerzeugnisse</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Durchgegartes Fisch und Meerestiere (z.B. Lachs, Forelle, Saibling, Hering)</li> <li>Fischkonserven</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Roher/halbroher Fisch und Meerestiere (z.B. Sushi, Austern)</li> <li>Geräucherter/gebeizter Fisch (z.B. Räucherlachs, geräuchertes Forellenfilet, Graved Lachs)</li> <li>Andere Fischerzeugnisse, die gekühlt gelagert werden müssen (z.B. Matjes)</li> <li>Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt, Hecht, Butterfisch, Schnapper, Hai, Marlin, Königsmakrele, Ziegelfisch sowie Butter-/Schlangemakrele</li> </ul>
<b>Gemüse &amp; Obst</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gründlich gewaschenes oder geschältes rohes Gemüse bzw. Obst, gegartes Gemüse bzw. erhitztes Obst (z.B. Kompott), erhitzte Tiefkühlware</li> <li>Gründlich gewaschene Blattsalate</li> <li>Gegarte Sprossen und Keimlinge sowie Zuchtpilze (z.B. Zuchtchampignons)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Ungewaschenes Gemüse und Obst, ungewaschener Blattsalat, ungewaschene frische Kräuter, vorgeschnittenes Obst, vorgeschnittener/abgepackter Salat</li> </ul>
<b>Getreideerzeugnisse und Backwaren</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Brot, Backwaren, Gebäck</li> <li>Getreideflocken, Müslis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Backwaren mit Füllungen oder Auflagen welche Rohmilch oder rohes Ei enthalten (z.B. Cremes)</li> </ul>
<b>Getränke</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Trinkwasser, abgepacktes Mineralwasser</li> <li>Industriell hergestellte Gemüse- und Fruchtsäfte sowie Smoothies</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Alkohol (auch alkoholhaltige Speisen) <u>strikt vermeiden</u></li> <li>Chininhaltige Getränke (z.B. Tonic Water, Bitter Lemon)</li> <li>(Gesüßte) Getränke mit erhöhtem Koffeingehalt (z.B. Energy Drinks)</li> <li>Frisch gepresste und unerhitzte Gemüse-/Obstsäfte an Saftständen oder in der Gastronomie</li> </ul>
Kaffee sowie schwarzer/grüner Tee <u>in kleinen Mengen</u> (< 2 – 3 Tassen Kaffee ODER < 4 Tassen grüner/schwarzer Tee pro Tag)	
<b>Verschiedenes</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hart gekochte Eier</li> <li>Industriell hergestellte Mayonnaise und Salatdressings</li> <li>Abgepackte Eiscremes</li> <li>Abgepackte Oliven und Antipasti</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Rohe oder nicht ganz durchgegartes Eier (z.B. Spiegelei), Mayonnaise und Süßspeisen aus/mit rohen Eiern (z.B. Tiramisu, Mousse au chocolat)</li> <li>Softies</li> <li><u>Offene</u> Fleisch-/Fischsalate und (Feinkost-) Salate sowie <u>offener</u> eingelegter Käse, Oliven, Antipasti, Aufstriche, ...</li> </ul>

Für alle, die mehr wissen möchten, gibt es das Dokument: „Empfehlungen zur Vermeidung von lebensmittelbedingten Infektionen in der Schwangerschaft“ unter [www.richtigessenvonanfangan.at](http://www.richtigessenvonanfangan.at)

Die Vollständigkeit dieser Liste kann nicht gewährleistet werden. Die Urheber übernehmen keine Haftung für Schäden und Folgeschäden, die auf die Verwendung des Werkes oder mögliche fehlerhafte Angaben zurückgehen.