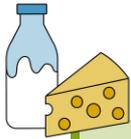


Kurzinformation Lebensmitteltabelle für Schwangere



Milch & Milchprodukte

Lebensmittel mit geringem Risiko

- Milch (pasteurisiert, ultrahoherhitzt, sterilisiert) und daraus hergestellte Produkte (z. B. Joghurt, Schlagobers, Buttermilch, einige Käsesorten wie Gouda, Edamer, ...)
- Lange gereifter Hartkäse, ohne Rinde (z. B. Parmesan)
- Industriell aus pasteurisierter Milch hergestellter und verpackter Feta, Frischkäse (-zubereitung), Hüttenkäse, ...

Lebensmittel, die zu **meiden** sind

- Rohmilch und aus Rohmilch hergestellte Produkte wie z. B. Rohmilchkäse (achten Sie auf die Kennzeichnung „mit Rohmilch hergestellt“)
- Käserinden generell
- Weichkäse (z. B. Camembert) und geschmierter Käse (z. B. Tilsiter, Quargel) generell



Fleisch & Fleischerzeugnisse

Lebensmittel mit geringem Risiko

- Durchgegartes Fleisch (z. B. Rind, Schwein, Kalb, Geflügel)
- Industriell hergestellte Fleischwaren (z. B. Wurst, gekochter Schinken) – nicht roh oder halbroh
- Konserven Frischkäse(-zubereitung), Hüttenkäse, Mascarpone, Ricotta

Lebensmittel, die zu meiden sind

- Rohes oder unvollständig durchgegartes Fleisch (z. B. Steak rare oder medium, rohes Faschiertes, Carpaccio oder Fleischdrehspieße wie Kebab, wenn sie nicht vollständig durchgebraten sind)
- Rohe Fleischwaren (z. B. Mettwurst, Kantwurst, Landjäger, Salami, Rohschinken, Selchfleisch, Schinkenspeck, Wildrohwürste und Rinderrohurst wie Sucuk)
- Innereien (auch Leberwurst!)



Getränke

Lebensmittel mit geringem Risiko

- Trinkwasser, abgepacktes Mineralwasser
- Industriell hergestellte Gemüse- und Fruchtsäfte sowie Smoothies
- Frisch zubereitete Smoothies sofort verzehren
- Kaffee sowie schwarzer/grüner Tee **in kleinen Mengen** (max. 2 Tassen Filterkaffee oder 2 Tassen Espresso oder 4 Tassen grüner/schwarzer Tee pro Tag)

Lebensmittel, die zu meiden sind

- Alkohol (auch alkoholhaltige Speisen) strikt vermeiden
- Chininhaltige Getränke (z. B. Tonic Water, Bitter Lemon)
- (Gesüßte) Getränke mit erhöhtem Koffeingehalt (z. B. Energy Drinks und Energy Shots)
- Frisch gepresste und unerhitzte Gemüse-/Obstsäfte an Saftständen oder in der Gastronomie

Gemüse & Obst

Lebensmittel mit geringem Risiko

- Gründlich gewaschenes oder geschältes rohes Gemüse bzw. Obst, gegartes Gemüse bzw. erhitztes Obst (z. B. Kompott), erhitzte Tiefkühlware
- Gründlich gewaschene Blattsalate
- Gegarte Sprossen und Keimlinge sowie Zuchtpilze (z. B. Zuchtchampignons)

Lebensmittel, die zu meiden sind

- Ungewaschenes Gemüse und Obst, ungewaschener Blattsalat, ungewaschene frische Kräuter, vorgeschnittenes Obst, vorgeschnittener/abgepackter Salat
- Rohe Sprossen
- Wild- und Waldpilze
- Aufgeschnitten angebotene Melonen, besonders ungekühlt
- Tiefgefrorenes Beerenobst (nur gründlich durcherhitzt)
- Selbst zubereitete Bowls und Müsli-Bowls (ausgenommen gekühlt und am selben Tag verzehrt)



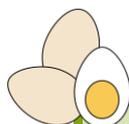
Getreideerzeugnisse & Backwaren

Lebensmittel mit geringem Risiko

- Brot, Backwaren, Gebäck
- Getreideflocken, Müslis

Lebensmittel, die zu meiden sind

- Backwaren mit Füllungen oder Auflagen welche Rohmilch oder rohes Ei enthalten (z. B. Cremes)
- Rohe, nicht durcherhitze Teige (Cookie-dough)



Verschiedenes

Lebensmittel mit geringem Risiko

- Hart gekochte Eier
- Industriell hergestellte Mayonnaise und Salatdressings
- Abgepackte Eiscremes
- Abgepackte Oliven und Antipasti

Lebensmittel, die zu meiden sind

- Rohe oder nicht ganz durchgegartes Eier (z. B. Spiegelei), Mayonnaise und Süßspeisen aus/mit rohen Eiern (z. B. Tiramisu, Mousse au chocolat)
- Softeis
- Offene Fleisch-/Fischsalate und (Feinkost-) Salate sowie offener eingelegter Käse, Oliven, Antipasti, Aufstriche, ...
- Unerhitzte vegane Alternativprodukte zu Käse
- Lange warmgehaltenen Speisen