

Kurzinformation Lebensmitteltabelle für Schwangere

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

Für alle, die mehr wissen möchten, gibt es das Dokument: „Empfehlungen zur Vermeidung von lebensmittelbedingten Infektionen in der Schwangerschaft“ unter 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.