

## ***Auf welche Lebensmittel solltest du in der Schwangerschaft verzichten?***

Welche Lebensmittel sind in der Schwangerschaft tabu?  
Die **FamilienMomente**-Checkliste verrät es dir in der Übersicht.



### ***Fleisch***

- rohes / nicht durchgegartes Fleisch (Steak, Mett, Tatar, Carpaccio, Salami, Teewurst, alle Rohschinkensorten, Lachsschinken, Räucherspeck)
- Mettwurst, Teewurst, Leberwurst, Plockwurst, Cervelatwurst, Landjäger, Katenwurst, Schlackwurst
- Rauchfleisch, Nusschinken, geräucherte Entenbrust, Serranoschinken, Parmaschinken, Schwarzwälder Schinken, Bündnerfleisch
- Innereien (vor allem frische Leber)
- Fleischsalat mit frischer Mayonnaise aus rohen Eiern

### ***Fisch***

- roher und geräucherter Fisch
- Meerestiere (Sushi, Sashimi, Austern, Räucherlachs, Räucherforelle, Räuchermakrele, geräucherter Butterfisch, Thunfischsteak)
- Muscheln
- gesalzene, gebeizte Fische (Stremelachs, Sahnehering, Rollmops, Matjes)

### ***Milch - und Milchprodukte***

- Rohmilchprodukte (Schnitt- und Weichkäse aus Rohmilch, Blauschimmelkäse, Rotschimmelkäse, vorgefertigter Reibekäse, eingelegter Frischkäse / Käse aus offenen Gefäßen)

### ***Ei- und Eiprodukte***

- rohe Eier und Speisen, die damit hergestellt werden (Mayonnaise, Sauce Hollandaise, Tiramisu, Schokomousse, Softeis)
- weich gekochte Eier und weiches Eigelb
- Eier mit Rissen und Löchern

### ***Obst & Gemüse***

- ungewaschenes Obst und Gemüse
- nicht erhitzte Sprossen und Keimlinge
- rohe Pilze
- vorgeschnittenes Obst (ungekühlt)
- vorgeschnittene, abgepackte Salate aus der Kühltheke
- Salate vom Salatbuffet

### ***Getränke***

- Alkohol
- frisch gepresste Säfte oder Smoothies aus einer Saftbar / der Supermarktheke
- koffeinhaltige Getränke (Kaffee, Cola, schwarzer Tee, Energy Drinks) mit mehr als 200 Milligramm Koffein pro Tag
- Bitterlemon und Tonic
- Tees mit Süßholzwurzel oder aus Himbeerblättern, Brombeerblättern, Eisenkraut, Schafgarbe, Frauenmantel oder Wermutkraut

### ***Keine Tabus, aber in Maßen zu genießen***

- Fast Food und Fertigprodukte mit geringem Nährwertgehalt
- Feinkostsalate und Antipasti aus offenen Gefäßen
- rohes Getreide
- Stark zuckerhaltige Speisen und Getränke / Süßigkeiten
- Zuckeraustauschstoffe / Süßstoffe
- Pasteten aller Art, auch vegetarische
- vorgefertigte, abgepackte Sandwiches
- Lakritz