

CHECKLISTE



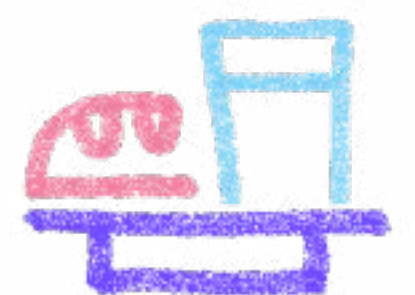
UNGEEIGNETE LEBENSMITTEL IN DER SCHWANGERSCHAFT

Welche Lebensmittel solltest du in der Schwangerschaft meiden?

Verschaffe dir mit unserer [FamilienMomente-Checkliste](#) einen Überblick, auf welche Lebensmittel du besser verzichten solltest.

Fleisch

- X** Rohes oder nicht durchgegartes Fleisch, wie Steak, Mett, Tatar oder Carpaccio
- X** Rohwürste und Rohschinken, wie Salami, Teewurst, Parmaschinken oder Schwarzwälder Schinken
- X** Geräuchertes Fleisch, wie Räucherspeck oder geräucherte Entenbrust
- X** Innereien, vor allem frische Leber
- X** Fleischsalat mit frischer Mayonnaise aus rohen Eiern



Fisch

- X** Roher und geräucherter Fisch und rohe Meerestiere, wie Sushi und Sashimi
- X** Muscheln
- X** Gesalzene oder gebeizte Fische, wie Matjes und Rollmops



Milch und Milchprodukte

- X** Rohmilchprodukte, wie Weichkäse oder Schnittkäse aus Rohmilch
- X** Schimmelkäse, wie Blau- und Rotschimmel
- X** Vorgefertigter Reibekäse
- X** Eingelegter Käse oder Käse aus offenen Gefäßen



Eier und Eiprodukte

- X** Rohe Eier und Speisen mit rohen Eiern, wie Mayonnaise, Tiramisu und Mousse
- X** Weich gekochte Eier
- X** Eier mit beschädigter Schale



Obst und Gemüse

- X** Ungewaschenes Obst und Gemüse
- X** Rohe Sprossen und Keimlinge
- X** Rohe Pilze
- X** Vorgeschnittenes ungekühltes Obst
- X** Abgepackte Salate aus der Kühltheke
- X** Salate vom Buffet



Getränke

- X** Alkohol
- X** Frisch gepresste Säfte oder Smoothies aus Saftbars
- X** Koffeinhaltige Getränke in größeren Mengen, über circa 200 Milligramm pro Tag
- X** Bitter Lemon und Tonic Water
- X** Bestimmte Kräutertees mit Süßholzwurzel oder Frauenmantel

In Maßen genießen

- Fast Food und stark verarbeitete Produkte
- Feinkostsalate und Antipasti aus offenen Gefäßen
- Stark zuckerhaltige Speisen und Getränke
- Süßstoffe und Zuckeraustauschstoffe
- Vorgefertigte Sandwiches
- Lakritz



Gut zu wissen

- 👉 Diese Lebensmittel sind in der Regel unproblematisch
 - ✓ Gut durchgegartes Fleisch und Fisch
 - ✓ Pasteurisierte Milchprodukte
- 👉 Achte außerdem auf Hygiene
 - ✓ Lebensmittel gut kühlen und frisch verzehren
 - ✓ Saubere Küchenutensilien verwenden
 - ✓ Rohes und Gegartes getrennt verarbeiten