

Getreideerzeugnisse & Backwaren

- » Rohes Getreide in Form von Frischkornbrei oder Keimlingen
- » Kuchen und Teilchen mit nicht durchgebackener Füllung
- » Vorgefertigte Sandwiches bzw. belegte Brötchen

Eier

- » Rohe Eier oder nicht ganz durchgegarnte Eier (Frühstücksei, Spiegelei)
- » Mayonnaise aus rohen Eiern, Salat mit Mayonnaise aus rohen Eiern
- » Süßspeisen mit rohen Eiern (Tiramisu, Mousse au chocolat, Zabaione)

Getränke

- » Frisch gepresste Säfte und Smoothies an Saftständen oder Gastronomie
- » Alkoholische Getränke
- » Chininhaltige Getränke (Tonic Water, Bitter Lemon)
- » Kaffee sowie schwarzer/ grüner Tee in großen Mengen
- » Getränke mit erhöhtem Koffeingehalt (Energy Drinks)

Sie haben noch Fragen?

Wir sind gerne persönlich für Sie da!

Dr. med. univ. Theresa Loidl-Lindemann
Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

Eva-Maria Streit
Fachärztin für Frauenheilkunde und Geburtshilfe

MVZ am Klinikum Passau · Gynäkologie
Im Bildungszentrum Maierhof
Innstraße 76
94032 Passau

Telefon 0851 851 6504-90
Fax 0851 851 6504-95
E-Mail mvz@mvz.klinikum-passau.de

www.mvz-klinikum-passau.de



Dok.-Nr. 43086 07/2022



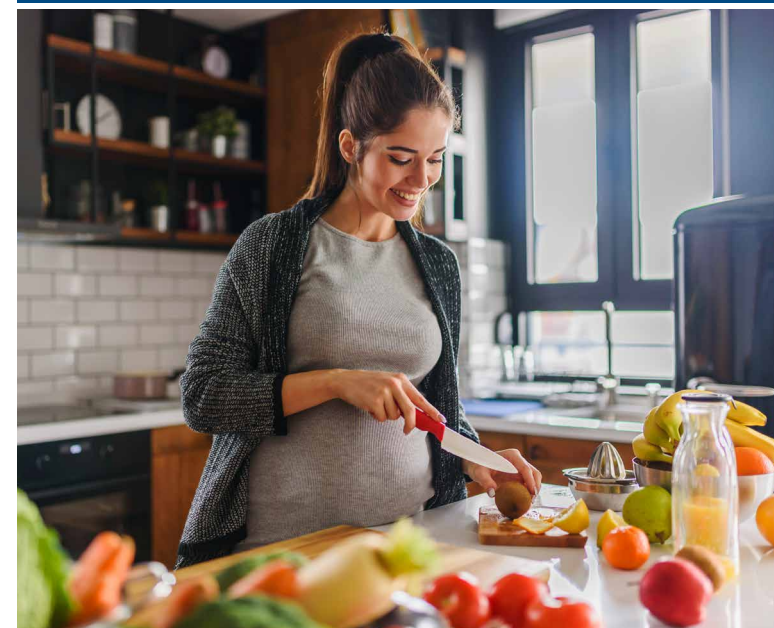
MVZ

MEDIZINISCHES VERSORGUNGSZENTRUM
AM **KLINIKUM PASSAU GMBH**

Ernährung in der Schwangerschaft

Empfehlungen zur Vermeidung
von Lebensmittelinfektionen

www.mvz-klinikum-passau.de



Liebe Patientinnen,

Lebensmittelinfektionen durch Listerien und Toxoplasmaerreger können dem ungeborenen Kind schaden und sollten daher während der Schwangerschaft vermieden werden.

Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen Informationen und Empfehlungen an die Hand geben, wie Sie das Risiko einer Infektion durch Lebensmittel während der Schwangerschaft minimieren können.

Prinzipielle Empfehlungen für Schwangere

- » In der Schwangerschaft besteht ein erhöhter Eisenbedarf. Um einem Mangel vorzubeugen, achten Sie auf eine eisenreiche Ernährung. Gute Eisenquellen sind Nüsse (insbesondere Kürbiskerne), Haferflocken, Weizenkleie, Hülsenfrüchte, Fleisch, Thunfisch und Gemüse (Spinat, Erbsen).
- » Essen Sie keine rohen Lebensmittel vom Tier (Rohmilch, rohes Fleisch, roher Fisch).
- » Beim Kochen, Braten und Backen werden die Erreger zerstört, wenn das Lebensmittel auch im Inneren (Kerntemperatur) mindestens zwei Minuten über 70 °C erhitzt wird.
- » Listerien können sich auch in gekühlten Lebensmitteln vermehren, daher sollten Sie nur kleine Mengen (mit langem MHD) kaufen und diese rasch aufbrauchen.

Auf folgende Lebensmittel sollten Schwangere vorsorglich verzichten

Milch, Milchprodukte & Käse

- » Rohmilch und daraus hergestellte Produkte (Hartkäse aus Rohmilch ist unbedenklich)
- » Blauschimmelkäse (Gorgonzola) roh
- » Käse mit Rotschmiere (Esrom, Harzer, Limburger, Mainzer, Münster, Romadur)
- » Käserinde
- » Offen eingelegter Käse aus der Frischetheke
- » Softeis

Produkte aus Rohmilch müssen auf der Verpackung gekennzeichnet werden.

Fleisch & Wurstwaren

- » Rohes oder nicht durchgebratenes Fleisch (Tatar, Carpaccio)
- » Rohwurst (Mettwurst, Teewurst, Kantwurst, Landjäger, Salami)
- » Rohes Pökelfleisch (Bündnerfleisch, Lachsschinken, Selchfleisch, Schinkenspeck, Parmaschinken, Serrano-Schinken, Räucherspeck)
- » Offene Fleischsalate und Feinkostsalate
- » Innereien (aufgrund der hohen Schwermetallrückstände und des hohen Vitamin A-Gehaltes)

Fisch & Fischprodukte

- » Roher oder nicht durchgegarter Fisch (Fisch-Carpaccio, Sushi)
- » Rohe Meerestiere oder nicht komplett durchgegarnte Meerestiere (Austern, Garnelen, Shrimps, Muscheln)
- » Geräucherte und gebeizte Fischereierzeugnisse (Räucherlachs, geräucherte Forelle, Räuchermakrele)
- » Alle Fischereierzeugnisse, die gekühlt werden müssen (Matjes, Sahnehering)

Obst & Gemüse

- » Ungewaschenes Obst, Gemüse und Blattsalate
- » Vorgefertigte Salate (Schnitt- und Mischsalate, Krautsalat)
- » Vorgeschnittenes Obst (Melonen)
- » Rohe Sprossen und Keimlinge
- » Oliven, Antipasti und Feinkostsalate aus offenen Gefäßen

**Obst und Gemüse
vor Verzehr
immer gründlich
waschen!**

