

<b>Lebensmitteltabelle für Schwangere</b>		
<b>Lebensmittel- gruppe</b>	<b>Lebensmittel, die keine oder sehr selten Lebensmittelinfektionen verursachen</b>	<b>Lebensmittel, die Schwangere aus Vorsorgegründen eher meiden sollten</b>
<p><b>Milch und Milch- erzeugnisse</b></p> <p>Sowohl Rohmilch als auch alle Erzeugnisse aus Rohmilch müssen gekennzeichnet sein!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>wärmebehandelte</b> Milch (pasteurisiert, ultrahocherhitzt, sterilisiert) und <b>daraus hergestellte Produkte</b> (z. B. Joghurt, Sauermilcherzeugnisse, Sahnerzeugnisse, Buttermilch)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>nicht-wärmebehandelte</b> Milch und daraus hergestellte Produkte (z. B. Rohmilch, Vorzugsmilch, Sauermilcherzeugnisse aus Rohmilch)</li> <li>• <b>Milchmischgetränke</b> mit ungereinigten und nicht erhitzten Fruchtzusätzen (z. B. selbst hergestellte Milch-Shakes)</li> </ul>
<p><b>Käse</b></p> <p>Bei Käse immer die Rinde abschneiden!</p> <p>Käse aus Rohmilch muss gekennzeichnet sein!</p> <p>Käse aus pasteurisierter Milch wird in der Regel nicht extra gekennzeichnet.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Schnitt- und Weichkäse aus pasteurisierter Milch, ohne Rinde</b> (z. B. Butterkäse, Cheddar, Edamer, Gouda, Gorgonzola, Leerdamer, Morbier, Tilsiter, Brie, Camembert, Blauschimmelkäse)</li> <li>• <b>Hartkäse auch aus Rohmilch, ohne Rinde</b> (z. B. Appenzeller, Bergkäse, Comté, Chester, Emmentaler, Greyerzer, Pecorino, Parmesan)</li> <li>• industriell hergestellter und verpackter Feta, Frischkäse(-zubereitung), Hüttenkäse, Mascarpone, Mozzarella, Ricotta, Schafskäse</li> <li>• Kochkäse, Schmelzkäse</li> <li>• Backcamembert, Ofenkäse, Käsefondue, Raclette</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Käserinde</b> generell</li> <li>• <b>Schnitt- und Weichkäse aus Rohmilch</b> (z. B. Brie de Meaux, Brie de Melun, Morbier, Reblochon, Vacherin Mont d'Or, Rocamadour, Roquefort, Camembert)</li> <li>• <b>Weichkäse mit Rotschmiere</b> (z. B. Limburger, Munster, Romadur)</li> <li>• <b>Sauermilchkäse</b> (z. B. Handkäse, Harzer Roller, Korbkäse, Mainzer Käse, Olmützer Quargel, Spitzkäse, Stangenkäse)</li> <li>• eingelegter Käse oder Frischkäse aus <b>offenen</b> Gefäßen in der Kühltheke (z. B. Feta, Schafskäse, Mozzarella)</li> </ul>
<p><b>Fleisch</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle durchgegartem Fleisch- und Geflügelarten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rohes und nicht durchgebratenes Fleisch (z. B. Steaks)</li> <li>• <b>Rohfleischerzeugnisse</b> (z. B. Hackfleisch, Hackepeter, Mett, Tatar, Carpaccio)</li> </ul>

Lebensmittel- gruppe	Lebensmittel, die keine oder sehr selten Lebensmittelinfektionen verursachen	Lebensmittel, die Schwangere aus Vorsorgegründen eher meiden sollten
<p><b>Fleisch- erzeugnisse</b></p> <p>Fleisch- erzeugnisse möglichst zügig nach Einkauf und innerhalb von zwei Tagen nach Anbruch der Verpackung verbrauchen!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>schnittfeste Rohwurst</b> (z. B. (Mini-)Salami, Cervelatwurst, Katenwurst, Plockwurst, Landjäger, Cabanossi, Chorizo, Schlackwurst)</li> <li>• unter Erhitzung hergestellte Fleischerzeugnisse als <b>Stückware oder Konserve</b>, wie             <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Brühwurst</b> (z. B. Bierwurst, Bierschinken, Bockwurst, Fleischwurst, Frankfurter und Wiener Würstchen, Gelbwurst, Jagdwurst, Krakauer, Leberkäse, Lyoner, Mortadella, Weißwurst)</li> <li>- <b>Kochwurst</b> (z. B. Corned Beef, Blutwurst, Leberwurst, Sülzwurst, Zungenrotwurst, Fleisch- und Leberpasteten)</li> <li>- <b>gegarte Pökelfleischerzeugnisse</b> (z. B. gekochter Schinken, gekochtes Kasseler)</li> </ul> </li> <li>• Fleischsalat und Feinkostsalate <b>mit Konservierungsstoffen</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>streichfähige Rohwurst</b> (z. B. Zwiebelmettwurst, Teewurst, Mettwurst, Schmierwurst)</li> <li>• <b>rohe Pökelfleischerzeugnisse</b> (z. B. Bündnerfleisch, Katenschinken, rohes Kasseler, Lachsschinken, Nusschinken, Parmaschinken, Rauchfleisch, Räucherspeck, Rollschinken, Schinkenspeck, Serrano-Schinken)</li> <li>• länger haltbare, unter Vakuum oder Schutzatmosphäre vorverpackte <b>Aufschnittware</b> aus Brüh- oder Kochwürsten, rohen und gegarten Pökelfleischerzeugnissen oder erhitzten Fleischteilen</li> <li>• Fleischsalat und Feinkostsalate <b>ohne Konservierungsstoffe</b></li> </ul>
<p><b>Fisch- und Fischerei- erzeugnisse</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>gegartter Fisch</b> (z. B. Fischfilet, Fischstäbchen, Tiefkühl-Fisch)</li> <li>• <b>Brat- und Kochfischwaren</b> (z. B. Brathering, Bratrollmops, Hering in Gelee oder in Tomatensoße, Rollmops in Gelee, Garnelen- und Krebsfleisch)</li> <li>• <b>stark gesalzene, stark gezuckerte oder stark gesäuerte Fisch-erzeugnisse</b> (z. B. Seelachsschnitzel/Lachersatz, Sardellen, Anchovisfilet, Appetitsild, Bismarckhering, Kaviar, Kronsild, Matjes, marinierter Hering, Rollmops, Heringsstip, Heringsfilet, Heringshappen, Salzheringe, Matjes nordischer Art)</li> <li>• <b>heiß geräucherte Fischerzeugnisse</b> (z. B. Bückling, Kieler Sprotten, Räucheraal, Räucherforellen, Räuchermakrelen, Stremel-Lachs)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>roher Fisch</b> (z. B. Fisch-Carpaccio, Sushi, Sashimi)</li> <li>• <b>rohe Fischereierzeugnisse</b> (z. B. Austern, Garnelen, Shrimps)</li> <li>• <b>mild gesalzene, ungeräucherte Fischerzeugnisse</b> (z. B. Graved Lachs)</li> <li>• <b>kalt geräucherte Fisch-erzeugnisse</b> (z. B. geräucherte Lachsforelle, Räucherlachs, kalt geräucherter weißer Heilbutt)</li> </ul>

<b>Lebensmittel- gruppe</b>	<b>Lebensmittel, die keine oder sehr selten Lebensmittelinfektionen verursachen</b>	<b>Lebensmittel, die Schwangere aus Vorsorgegründen eher meiden sollten</b>
<p><b>Gemüse</b></p> <p>Gemüse und Salate vor dem Verzehr gründlich waschen oder schälen!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• gegartes Gemüse</li> <li>• gründlich gewaschenes oder geschältes rohes Gemüse</li> <li>• gründlich gewaschene Blattsalate</li> <li>• gegarte Sprossen und Keimlinge</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vorgefertigte Schnittsalate</li> <li>• vorgefertigte Rohsalate (z. B. Krautsalat)</li> <li>• ungewaschenes Rohgemüse, ungewaschener Blattsalat</li> <li>• unerhitzte Sprossen und Keimlinge</li> </ul>
<p><b>Obst</b></p> <p>Obst vor dem Verzehr gründlich waschen oder schälen!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• erhitztes Obst (z. B. Obstkompott, Marmelade)</li> <li>• gründlich gewaschenes oder geschältes rohes Obst</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ungeschältes oder ungewaschenes Obst</li> <li>• unerhitztes Tiefkühl Obst</li> </ul>
<p><b>Getreide- erzeugnisse</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brot</li> <li>• Backwaren, Gebäck ohne Füllung</li> <li>• Getreideflocken, Müslis</li> <li>• gegarte Getreideerzeugnisse, z. B. Breie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rohes Getreide in Form von Frischkornbrei oder Keimlingen</li> <li>• Backwaren mit Rohei-haltigen nicht durchgebackenen Füllungen oder Auflagen, z. B. Cremes oder Puddings</li> </ul>
<p><b>Getränke</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• industriell hergestellte und abgepackte Gemüse- und Fruchtsäfte</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• frisch gepresste Säfte an Saftständen</li> </ul>
<p><b>Verschiedenes</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• industriell hergestellte Mayonnaise</li> <li>• industriell hergestellte Süßspeisen mit Eiern</li> <li>• industriell hergestellte und abgepackte Oliven</li> <li>• industriell hergestellte und abgepackte Eiscremes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• vorgefertigte Sandwiches und belegte Brötchen</li> <li>• angebrochene Verpackungen von Mayonnaise und Salatdressings (jeweils ohne Konservierungsstoffe)</li> <li>• <b>rohe Eier</b> oder nicht ganz durchgegart Eier, Mayonnaise aus rohen Eiern, Salate mit Mayonnaise aus rohen Eiern, Süßspeisen mit rohen Eiern (z. B. Tiramisu, Mousse au chocolat, Zabaione)</li> <li>• Oliven aus offenen Gefäßen in der Kühltheke</li> <li>• Eiscreme mit ungereinigten, nicht erhitzten Fruchtzusätzen; Softeis, Sahne aus Sahnemaschinen</li> </ul>

Autorin: Dr. Maike Groeneveld, Bonn, im Auftrag des aid infodienst e.V.

An der Erstellung der Tabelle haben mitgewirkt:

Prof. Dr. Lüppo Ellerbroek, Bundesinstitut für Risikobewertung; Prof. Dr. Manfred Gareis, Max-Rubner-Institut, Kulmbach; Prof. Dr. Jörg Oehlenschläger, Max-Rubner-Institut, Hamburg

Stand: 10.12.09

© [www.aid.de](http://www.aid.de)

Seite 3 von 3