



Fleisch, Fisch und Milchprodukte in der Schwangerschaft:

Welche Lebensmittel du vermeiden solltest,
um dich und dein Baby vor Krankheiten zu schützen,
erfährst du auf der Rückseite.

Tierische Lebensmittel

LIEBER NICHT ESSEN:



- rohes oder nicht ganz durchgegartes Fleisch und Geflügel (z. B. Steak, Hack, Mett, Carpaccio, Tartar)
- Rohwurst (z. B. Salami, roher Schinken, Mettwurst)
- Rohes Pökelfleisch (z. B. Roh-, Lachsschinken, Räucherspeck)

ALTERNATIVE:



- durchgegartes Fleisch und Geflügel (nicht mehr blutig)
- Kochwurst (z. B. Kochschinken, Putenbrust), konservierte Wurst

LIEBER NICHT ESSEN:



- Raubfische (z. B. Thunfisch)
- Roher Fisch, rohe Meeresfrüchte (z. B. Sushi, Muscheln)
- Geräucherter Fisch (z. B. Räucherlachs, geräucherte Forelle, Räuchermakrele)
- Fisch, der gekühlt werden muss (z. B. Matjes)

ALTERNATIVE:

- kleine, fettreiche Meeresfische
- durchgegartes Fisch (nicht mehr glasig)

LIEBER NICHT ESSEN:



- Rohmilch/Rohmilchprodukte (erkennbar an Aufschrift „hergestellt aus Rohmilch/Vorzugsmilch“)
- weicher oder halbfester Käse (z. B. Camembert, Gorgonzola, Mozzarella)
- fertig geriebener Käse

ALTERNATIVE:

- abgepackte Milch/Milchprodukte (pasteurisiert, wärmebehandelt), z. B. Joghurt, Frischkäse, Quark, Feta
- harter, lang gereifter Käse (z. B. Parmesan) und gebackener Rohmilchkäse (z. B. gebackener Camembert)
- Käse zu Hause frisch reiben