

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

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

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

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. Jörg Oehlenschläger, Max-Rubner-Institut, Hamburg

Stand: 04.08.10