



## Ernährung in der Schwangerschaft

Einige Lebensmittel gelten in der Schwangerschaft als „verbotene Lebensmittel“. Vielen Frauen schwirrt der Kopf, wenn sie versuchen, den Überblick darüber zu behalten, was nun erlaubt ist und was Sie besser meiden sollten. Sie fragen sich: Woran erkenne ich geeignete Lebensmittel im Supermarkt? Muss ich auf mein Lieblingsgericht ab jetzt verzichten? Und was darf ich mir überhaupt noch gönnen?

Keine Sorge: Sie können sich ohne größere Einschränkungen während Ihrer Schwangerschaft gesund und mit Genuss ernähren. Tatsächlich müssen Sie nur auf wenige Dinge achten – unsere Liste gibt Ihnen außerdem einen schnellen Überblick über Lebensmittel, die Sie problemlos essen können und solche, die Sie während der Schwangerschaft lieber meiden sollten.

### Gut zu wissen!

- Nach dem Bearbeiten roher Lebensmittel sollten Sie immer die Hände sowie die Lebensmittel abwaschen.
- Braten, Dämpfen, Frittieren oder gut Durchkochen reicht in der Regel aus, um schädliche Krankheitserreger in Lebensmitteln zu zerstören.

#### kein Problem

#### lieber nicht

#### Milch & Milchprodukte

- alle pasteurisierten Milchprodukte

**Tipp:** Rohmilchprodukte müssen in Deutschland auf der Verpackung als solche gekennzeichnet sein.

#### Rohmilch und Rohmilchprodukte:

- Rohmilch-Mozzarella
- Käserinde
- Brie
- Camembert
- Feta
- Edelpilzkäse

kein Problem	lieber nicht
<b>Obst &amp; Gemüse</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• geschältes und gewaschenes Obst &amp; Gemüse sowie gründlich gewaschene Salate</li> <li>• gegartes und gekochtes Gemüse</li> <li>• gegarte Keimlinge und Sprossen</li> <li>• erhitztes Obst (z.B. Apfelkompott)</li> </ul> <p><b>Tipp:</b> Vor dem Essen gründlich waschen, schälen und anschließend die Hände waschen!</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• rohes ungewaschenes Obst &amp; Gemüse oder Salate</li> <li>• abgepackte Salate</li> <li>• nicht erhitzte Sprossen und Keimlinge</li> </ul>
<b>Getreideprodukte</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brot und Brötchen</li> <li>• Backwaren ohne Füllung</li> <li>• Müsli &amp; Getreideflocken</li> <li>• erhitzte Getreideprodukte (z.B. Breie)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frischkornbreie</li> <li>• Getreidekeimlinge</li> <li>• Backwaren mit Füllung (hier ist nicht sichergestellt, dass die eihaltigen Füllungen durchgebacken sind)</li> </ul>
<b>Getränke</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grüner Tee: enthält auch, aber weniger Koffein</li> <li>• entkoffeinierter Kaffee</li> <li>• koffeinfreie Limonaden</li> <li>• Fruchtsäfte</li> <li>• Mineralwasser</li> <li>• Kräuter- und Früchtetee</li> <li>• alkoholfreies Bier oder alkoholfreier Sekt</li> </ul> <p><b>Tipp:</b> empfohlene Höchstmenge Koffein: &lt; 5–6 mg Koffein pro Kilogramm Körpergewicht, also durchschnittlich 300 mg Koffein (entspricht ca. 2 Tassen Kaffee) bei einer 60 kg schweren Person</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alkohol</li> <li>• frisch gepresste Säfte an Ständen oder in Supermärkten</li> <li>• Koffein:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kaffee</li> <li>○ Kakao</li> <li>○ Schwarzer Tee</li> <li>○ Cola</li> <li>○ Energy Drinks</li> <li>○ (dunkle) Schokolade</li> </ul> </li> </ul>

kein Problem	lieber nicht
<b>Süßstoffe &amp; Zucker</b>	
<p><b>Süßstoffe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sucralose</li> <li>• Aspartam</li> </ul> <p>-&gt; in Maßen (etwa zwei künstlich gesüßte Speisen am Tag)</p> <p><b>Zucker:</b> in Maßen</p>	<p><b>Süßstoffe:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Saccharin</li> <li>• Stevia</li> </ul> <p>süßende Zusätze auf Kräuterbasis</p>
<b>Fleisch</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• alle anderen Fleischprodukte, z.B.             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Brüh- und Kochwurst (Wiener Würstchen, Leberwurst, Mortadella, ...)</li> <li>○ gekochter Schinken</li> <li>○ gekochtes Kasseler</li> <li>○ Fleischsalate / Feinkostsalate mit Konservierungsstoffen</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Tipp:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fleisch vollständig durchbraten</li> <li>• Händewaschen nach Kontakt zu rohen Fleischprodukten oder Saft solcher Produkte</li> <li>• Fleisch frittieren</li> <li>• getrennte Messer und Schneidebretter für Fleisch und andere Lebensmittel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Leber</li> <li>• Fleischsalate / Feinkostsalate ohne Konservierungsstoffe</li> <li>• <b>(halb)rohes Fleisch:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Carpaccio (rohes Rindfleisch)</li> <li>○ Tartar</li> <li>○ Mett</li> <li>○ roher Schinken, z.B.               <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Lachsschinken</li> <li>▪ Serranoschinken</li> <li>▪ Parmaschinken</li> </ul> </li> </ul> </li> <li>• unerhitzte Fleischprodukte</li> <li>• nicht vollständig durchgebratenes Fleisch</li> <li>• frische Wurstaufstriche</li> <li>• rohe Wurst z.B.             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Salami</li> <li>○ Mettwurst</li> </ul> </li> <li>• Teewurst</li> </ul>
<b>Fisch</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• gegarter, gebratener oder heiß geräucherter Fisch</li> <li>• Meeresfrüchte in Dosen</li> <li>• Fischdauerkonserven (z.B. Thunfisch aus der Dose)</li> </ul> <p><b>Tipp:</b> empfohlene Höchstmenge: mindestens 1, höchstens 3 Portionen Fisch pro Woche</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• roher Fisch und Erzeugnisse mit rohem Fisch:             <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Sushi</li> <li>○ Sashimi</li> <li>○ eingelegter Hering</li> <li>○ Meeresfrüchte aus dem Kühlregal</li> </ul> </li> <li>• Feinkostsalate mit Fisch</li> <li>• kalt geräucherter Fisch</li> </ul>

kein Problem	lieber nicht
<b>Sonstiges</b>	
<ul style="list-style-type: none"><li>• industriell hergestellte Süßspeisen und Mayonnaise (die Eier sind hier durchgegart)</li><li>• abgepackte Oliven</li><li>• Frucht- und Milchspeiseeis</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• rohe oder halbrohe Eier sowie Produkte, die Ei enthalten und nicht ganz durchgegart sind (z.B. Tiramisu)</li><li>• Lebensmittel aus offenen Theken (Oliven, belegte Brötchen, Sandwiches)</li><li>• Softeis</li></ul>

 **Eigene Notizen**

---

---

---

---

---

Das Onmeda-Team wünscht Ihnen eine schöne Schwangerschaft  
und guten Appetit!