



## Lebensmitteltabelle für Schwangere

LEBENSMITTELGRUPPE	LEBENSMITTEL, DIE KEINE O. SEHR SELTEN LEBENSMITTEL-INFESTIONEN VERURSACHEN	LEBENSMITTEL, DIE SCHWANGERE AUS VORSORGEGRÜNDED EHER MEIDEN SOLLTEN
<b>Gemüse</b>	<p>gagartes Gemüse</p> <p>gründl. Gewaschenes o. geschältes Gemüse</p> <p>gründl. Gewaschene Blattsalate</p>	<p>vorgefertigte Schnittsalate</p> <p>vorgefertigte Rohsalate (z.B. Krautsalat)</p> <p>unerhitzte Sprossen und Keimlinge</p> <p>ungewaschenes Rohgemüse, ungewaschenes Obst</p>
<b>Obst</b>	<p>erhitztes Obst (z.B. Obstkompott, Marmelade)</p> <p>gründl. gewaschenes o. geschältes Obst</p>	<p>ungeschältes o. ungewaschenes Obst</p>
<b>Getreideerzeugnisse</b>	<p>Brot</p> <p>Backwaren, Gebäck ohne Füllung</p> <p>Getreideflocken</p> <p>gegarte Getreideerzeugnisse</p>	<p>rohes Getreide</p> <p>Frischkornbrei, Keimlinge</p> <p>Backwaren m. roheihaltigen nicht durchgebackenen Füllungen o. Auflagen, z.B. Puddings o. Cremes</p> <p>Roheihaltige Speisen, wie z.B. Tiramisu</p>
<p><b>Milch u- Milcherzeugnisse</b></p> <p><b>Sowohl Rohmilch als auch alle Erzeugnisse aus Rohmilch müssen gekennzeichnet sein</b></p>	<p><b>wärmebehandelte Milch</b> (pasteurisiert, ultrahocherhitzt, sterilisiert) und daraus hergestellte Produkte (z.B. pasteurisierte Milch, H-Milch, Jogurt, Sauermilch- u. Sahneerzeugnisse, Buttermilch)</p>	<p><b>Nichtwärmebehandelte Milch</b> und daraus hergestellte Produkte(z.B. Roh- u. Vorzugsmilch, Sauermilcherzeugnisse aus Rohmilch)</p> <p><b>Milchmischgetränke</b> m. unge-reinigten und nicht erhitzten Fruchtzusätzen (Milchshakes)</p>
<p><b>Käse</b></p> <p><b>Bei Käse immer die Rinde abschneiden!</b></p> <p><b>Käse aus Rohmilch muss gekennzeichnet sein!</b></p> <p><b>Käse aus pasteurisierter Milch wird i.d.R. nicht extra gekennzeichnet!</b></p>	<p><b>Schnitt- u. Weichkäse aus pasteurisierter Milch</b> (z.B. Butter- u. Blauschimmelkäse, Edamer, Gouda, Leerdamer, Tilsiter, Brie, Camembert)</p> <p><b>Hartkäse (auch aus Rohmilch, z.B.</b> Appenzeller, Bergkäse, Comté, Chester, Emmentaler, Greyerzer, Pecorino, Parmesan)</p> <p>Industriell hergestellter und verpackter Feta, Hütten- u. Frischkäse(-zubereitung), Mascarpone, Mozzarella, Ricotta</p> <p>Koch- u. Schmelzkäse</p> <p>Frisch geriebener Käse</p>	<p><b>KäseRINDE</b> generell</p> <p><b>Schnitt- u. Weichkäse aus Roh-Milch</b> (z.B. Morbier, Reblochon, Brie, Camembert, Mont d'Or, Rocamadour, Roquefort)</p> <p><b>Weichkäse aus Rotschmiere</b> (z.B. Limburger, Munster, Romadour)</p> <p><b>Sauermilchkäse</b> (z.B. Hand-, Korb-, Spitz- u. Stangenkäse, Harzer Roller, Mainzer Käse, Olmützer Quargel)</p> <p>Eingelegter Käse o. Frischkäse aus offenen Gefäßen (z.B. Feta, Schafskäse, Mozzarella)</p>
<b>Fleisch</b>	Alle durchgegartem Fleischarten	<p>rohes Fleisch</p> <p><b>Rohfleischerzeugnisse</b> (z.B. Hackfleisch, Hackepeter, Mett, Tartar, Carpaccio)</p> <p>nicht durchgebratene Steaks</p>

LEBENSMITTELGRUPPE	LEBENSMITTEL, DIE KEINE O. SEHR SELTEN LEBENSMITTEL-INFESTIONEN VERURSACHEN	LEBENSMITTEL, DIE SCHWANGERE AUS VORSORGEGRÜNDEN EHER MEIDEN SOLLTEN
<b>Fleischerzeugnisse</b>	<p><b>schnittfeste Rohwurst</b> (z.B. Salami, Minisalami, Cervelat-, Katen-, Plock- o. Schlackwurst, Landjäger, Cabanossi, Chorizo)  unter Erhitzung hergestellte Fleischerzeugnisse als <b>Stückware</b>  <b>o. Konserve</b>, wie:  <b>Brühwurst</b> (z.B. Bier-, Bock-, Gelb-Fleisch-, Jagd-, o. Weißwurst, Bierschinken, Frankfurter u. Wiener Würstchen, Krakauer, Leberkäse, Lyoner, Mortadella)  <b>Kochwurst</b> (z.B. Corned beef, Blut-, Leber-, Sülz- o. Zungenrotwurst, Fleisch- u. Leberpasteten)  <b>gegarte Pökelfleischerzeugnisse</b> (z.B. gekochter Schinken, gekochtes Kasseler)</p>	<p><b>streichfähige Rohwurst</b> (z.B. Tee-, Zwiebelmett-, Mett- o. Schmierwurst)  <b>rohe Pökelfleischerzeugnisse</b> (z.B. Bündner- o. Rauchfleisch, Katen-, Lachs-, Nuss-, Parma-, Roll- o. Serranoschinken, rohes Kasseler, Räucher- o. Schinkenspeck)  Länger haltbare, unter Vakuum o. Schutzatmosphäre verpackte <b>Aufschnittware</b> aus Brüh- o. Kochwürsten, rohen u. gegarten Pökelfleischerzeugnissen o. erhitzten Fleischteilen  Fleischsalat ohne Konservierungsstoffe</p>
<b>Fischerzeugnisse</b>	<p><b>heißgegarte Fischereierzeugnisse</b> (z.B. Brathering, Bratrollmops, Hering in Gelee o. in Tomatensoße, Rollmops in Gelee, Garnelen- u. Krebsfleisch)  <b>kaltgegarte, aber stark gesalzene, stark gezuckerte o. stark gesäuerte Fischereierzeugnisse</b> (z.B. Seelachsschnitzel/Lachersatz, Sardellen, Anchovisfilet, Appetit- o. Kronsild, Bismarckhering, marinierter Hering, Rollmops, Heringstip, -happen o.-filet, Salz- o. Matjesheringe)</p>	<p><b>rohe Fischereierzeugnisse</b> (z.B. Sushi, Austern, Shrimps, Kaviar)  <b>kaltgelagerte und mild gesalzene Fischereierzeugnisse</b> (z.B. Graved Lachs, Holländische Mattjes)  <b>kalt geräucherte Fischereierzeugnisse</b> (z.B. Räucherlachs)  <b>heiß geräucherte Fischereierzeugnisse</b> (z.B. Bückling, Kieler Sprotten, Räuchermakrelen, -aal o. -forellen, Schillerlocken, Stremel-Lachs)</p>
<b>Getränke</b>	<p>industriell hergestellte und abgepackte Gemüse- und Fruchtsäfte</p>	<p>frisch gepresste Säfte aus ungewaschenem Obst und Gemüse</p>
<b>Verschiedenes</b>	<p>industriell hergestellte und abgepackte Oliven  industriell hergestellte und abgepackte Eiscremes</p>	<p>vorgefertigte Sandwiches  angebrochene Verpackungen von Mayonnaise u. Salatdressings (jeweils ohne Konservierungsstoffe)  rohe u. nicht ganz durchgegart Eier, Mayonnaise aus rohen Eiern, Süßspeisen m. rohen Eiern (Tiramisu, Mousse au chocolat)  Oliven aus Thekenware  Eiscreme m. ungereinigten, nicht erhitzten Fruchtzusätzen</p>