

## Lebensmitteltabelle für Schwangere

| Lebensmittel-<br>gruppe   | Lebensmittel, die keine oder sehr<br>selten Lebensmittelinfektionen<br>verursachen  | Lebensmittel, die Schwangere aus<br>Vorsorgegründen eher meiden<br>sollten  |
|---|---|---|
| <b>Gemüse</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gegartes Gemüse</li> <li>• gründlich gewaschenes oder geschältes Gemüse</li> <li>• gründlich gewaschene Blattsalate</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• vorgefertigte Schnittsalate</li> <li>• vorgefertigte Rohsalate (z. B. Krautsalat)</li> <li>• unerhitzte Sprossen und Keimlinge</li> <li>• ungewaschenes Rohgemüse, ungewaschener Salat</li> </ul>  |
| <b>Obst</b>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• erhitztes Obst (z. B. Obstkompott, Marmelade)</li> <li>• gründlich gewaschenes oder geschältes Obst</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• ungeschältes oder ungewaschenes Obst</li> </ul>  |
| <b>Getreide-<br/>erzeugnisse</b>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Brot</li> <li>• Backwaren, Gebäck ohne Füllung</li> <li>• Getreideflocken</li> <li>• gegarte Getreideerzeugnisse</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rohes Getreide</li> <li>• Frischkornbrei, Keimlinge</li> <li>• Backwaren mit roheihaltigen nicht durchgebackenen Füllungen oder Auflagen, z. B. Puddings oder Cremes</li> <li>• roheihaltige Speisen, wie z. B. Tiramisu</li> </ul>                              |
| <b>Milch und Milch-<br/>erzeugnisse</b><br><br>Sowohl Rohmilch<br>als auch alle<br>Erzeugnisse aus<br>Rohmilch<br>müssen<br>gekennzeichnet<br>sein! | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>wärmebehandelte</b> Milch (pasteurisiert, ultrahocherhitzt, sterilisiert) und daraus hergestellte Produkte (z. B. pasteurisierte Milch, H-Milch, 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. Milch-Shakes)</li> </ul> |

| Lebensmittel-<br>gruppe  | Lebensmittel, die keine oder sehr<br>selten Lebensmittelinfektionen<br>verursachen  | Lebensmittel, die Schwangere aus<br>Vorsorgegründen eher meiden<br>sollten   |
|--|---|--|
| <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, Edamer, Gouda, Leerdamer, 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</li> <li>• Kochkäse, Schmelzkäse</li> <li>• frisch geriebener Käse (<b>ohne Rinde</b>)</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Käserinde</b> generell</li> <li>• <b>Schnitt- und Weichkäse aus Rohmilch</b> (z. B. Morbier, Reblochon, Brie, Camembert, Mont d'Or, Rocamadour, Roquefort)</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 offenen Gefäßen (z. B. Feta, Schafskäse, Mozzarella)</li> </ul>  |
| <p><b>Fleisch</b></p>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• alle durchgegarten Fleischarten</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• rohes Fleisch</li> <li>• <b>Rohfleischerzeugnisse</b> (z. B. Hackfleisch, Hackepeter, Mett, Tatar, Carpaccio)</li> <li>• nicht durchgebratene Steaks</li> </ul>   |
| <p><b>Fleisch-<br/>erzeugnisse</b></p>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>schnittfeste Rohwurst</b> (z .B. Salami, (Mini-)Salami, Cervelatwurst, Katenwurst, Plockwurst, Landjäger, Cabanossi, Chorizo, Schlackwurst)</li> <li>• unter Erhitzung hergestellte Fleischerzeugnisse als <b>Stückware oder Konserve</b>, wie</li> <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> | <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 verpackte <b>Aufschnittware</b> aus Brüh- oder Kochwürsten, rohen und gegarten Pökelfleischerzeugnissen oder erhitzten Fleischteilen</li> <li>• Fleischsalat ohne Konservierungsstoffe</li> </ul> |

| Lebensmittel-<br>gruppe           | Lebensmittel, die keine oder sehr<br>selten Lebensmittelinfektionen<br>verursachen  | Lebensmittel, die Schwangere aus<br>Vorsorgegründen eher meiden<br>sollten   |
|-----------------------------------|---|--|
| <b>Fischerei-<br/>erzeugnisse</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>heißgegarte Fischereierzeugnisse</b> (z. B. Brathering, Bratrollmops, Hering in Gelee oder in Tomatensoße, Rollmops in Gelee, Garnelen- und Krebsfleisch)</li> <li>• <b>kaltgegarte, aber stark gesalzene, stark gezuckerte oder stark gesäuerte Fischereierzeugnisse</b> (z. B. Seelachsschnitzel/Lachersatz, Sardellen, Anchovisfilet, Appetitsild, Bismarckhering, Kronsild, marinierter Hering, Rollmops, Heringstip, Heringsfilet, Heringshappen, Salzheringe, Matjes-Hering)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>rohe Fischereierzeugnisse</b> (z. B. Sushi, Austern, Shrimps, Kaviar)</li> <li>• <b>kaltgegarte und mild gesalzene Fischereierzeugnisse</b> (z. B. Graved Lachs, Holländische Matjes)</li> <li>• <b>kalt geräucherte Fischerei-<br/>erzeugnisse</b> (z. B. Räucherlachs)</li> <li>• <b>heiß geräucherte Fischerei-<br/>erzeugnisse</b> (z. B. Bückling, Kieler Sprotten, Räuchermakrelen, Räucheraal, Räucherforellen, Schillerlocken, Stremel-Lachs)</li> </ul> |
| <b>Getränke</b>                   | <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 aus ungewaschenem Obst und Gemüse</li> </ul>   |
| <b>Verschiedenes</b>              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• industriell hergestellte und abgepackte Oliven</li> <li>• industriell hergestellte und abgepackte Eiscremes</li> </ul>   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• vorgefertigte Sandwiches</li> <li>• angebrochene Verpackungen von Mayonnaise und Salatdressings (jeweils ohne Konservierungsstoffe)</li> <li>• rohe und nicht ganz durchgegartes Eier, Mayonnaise aus rohen Eiern, Salate mit Mayonnaise aus rohen Eiern, Süßspeisen mit rohen Eiern (Tiramisu, Mousse au chocolat)</li> <li>• Oliven aus Thekenware</li> <li>• Eiscreme mit ungereinigten, nicht erhitzten Fruchtzusätzen</li> </ul>                               |

Autor: Dr. Maike Groeneveld, Bonn

An der Erstellung dieses Textes und der Tabelle haben mitgewirkt:

Dr. E. Bartelt, Bundesinstitut für Risikobewertung, Berlin

Prof. Dr. K. Fehlbauer, Institut für Lebensmittelhygiene, Universität Leipzig

Dir. u. Prof. Dr. M. Gareis, Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel,  
Kulmbach

Prof. Dr. H. Hof, Institut für Med. Mikrobiologie u. Hygiene, Universitätsklinik Mannheim

Dr. C. Meyer, Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel, Forschungsbereich  
Fischqualität, Hamburg

Prof. Dr. P. Teufel, Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel, Kiel