

Gesund essen für 2.

Ihr Ernährungsfahrplan.



| Lebensmittelgruppe | Lebensmittel, die keine oder sehr selten Lebensmittelinfektionen verursachen | Lebensmittel, die Schwangere aus Vorsorgegründen eher meiden sollten |
|---|---|---|
| Gemüse | <ul style="list-style-type: none"> ✓ gegartes Gemüse ✓ gewaschenes oder geschältes Gemüse ✓ gewaschene Blattsalate | <ul style="list-style-type: none"> ✗ vorgefertigte Schnitt- und Rohsalate, z. B. Krautsalat ✗ rohe Sprossen und Keimlinge ✗ ungewaschene Rohgemüse und Salate |
| Obst | <ul style="list-style-type: none"> ✓ erhitztes Obst, z. B. Kompott ✓ gewaschenes oder geschältes Obst | <ul style="list-style-type: none"> ✗ ungeschältes oder ungewaschenes Obst |
| Getreideerzeugnisse | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Brot ✓ Backwaren, Gebäck ohne Füllung ✓ Getreideflocken ✓ gegarte Getreideprodukte | <ul style="list-style-type: none"> ✗ rohes Getreide ✗ Frischkornbrei, Keimlinge ✗ Backwaren mit roheihaltigen Füllungen wie Puddings |
| Milch und Milcherzeugnisse Sowohl Rohmilch als auch deren Produkte müssen gekennzeichnet sein! | <ul style="list-style-type: none"> ✓ wärmebehandelte Milch und deren Produkte wie H-Milch, Joghurt | <ul style="list-style-type: none"> ✗ nicht-wärmebehandelte Milch und daraus Hergestelltes wie Rohmilch ✗ Milchmischgetränke mit nicht erhitzten Fruchtzusätzen |
| Käse Bei Käse bitte immer die Rinde abschneiden! Käse aus Rohmilch muss gekennzeichnet sein! Käse aus pasteurisierter Milch wird in der Regel nicht extra gekennzeichnet. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Schnitt- und Weichkäse aus pasteurisierter Milch, z. B. Edamer oder Gouda ✓ Hartkäse (auch aus Rohmilch), z. B. Emmentaler oder Parmesan ✓ industriell hergestellter und verpackter Feta oder Frischkäse ✓ Kochkäse, Schmelzkäse ✓ frisch geriebener Käse | <ul style="list-style-type: none"> ✗ Käserinde generell ✗ Schnitt- und Weichkäse aus Rohmilch, z. B. Brie ✗ Weichkäse mit Rotschmiere wie Limburger, Munster ✗ Sauermilchkäse, z. B. Handkäse, Harzer Roller ✗ eingelegter Käse oder Frischkäse aus offenen Gefäßen wie Feta oder Mozzarella |
| Fleisch | <ul style="list-style-type: none"> ✓ jedes Fleisch, das durchgegart oder durchgebraten ist | <ul style="list-style-type: none"> ✗ rohes Fleisch ✗ Rohfleischerzeugnisse wie Hackfleisch, Tatar ✗ nicht Durchgebratenes |
| Fleischerzeugnisse | <ul style="list-style-type: none"> ✓ gegartes Pökelfleisch, z. B. gekochter Schinken ✓ Brühwurst, z. B. Bockwurst ✓ Kochwurst, z. B. Corned Beef, Leberwurst | <ul style="list-style-type: none"> ✗ streichfähige Rohwurst, z. B. Tee- oder Mettwurst ✗ schnittfeste Rohwurst, z. B. Salami ✗ rohes Pökelfleisch, z. B. Luftgetrockneter oder geräucherter Schinken ✗ haltbarer, vorverpackter Aufschnitt aus Brüh- oder Kochwürsten ✗ Fleischsalat ohne Konservierungsstoffe |
| Fisch | <ul style="list-style-type: none"> ✓ jeder durchgegart oder durchgebratene Fisch | <ul style="list-style-type: none"> ✗ roher Fisch wie Sushi oder Austern |
| Fischereierzeugnisse | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Heißgegartes wie Brathering ✓ Kaltgegartes, das stark gesalzen, gezuckert oder gesäuert ist, z. B. Rollmops oder Sardellen | <ul style="list-style-type: none"> ✗ Kaltgegartes und mild Gesalzenes, z. B. holländischer Matjes ✗ Kaltgeräuchertes wie Räucherlachs ✗ Heißgeräuchertes wie Räucheraal |
| Getränke | <ul style="list-style-type: none"> ✓ industriell hergestellte Säfte | <ul style="list-style-type: none"> ✗ frisch gepresste Säfte |
| Verschiedenes | <ul style="list-style-type: none"> ✓ industriell hergestellte Oliven ✓ industriell hergestelltes Eis ✓ industriell hergestellte und abgepackte Fruchtsäfte ✓ industriell hergestellte und abgepackte Eiscreme | <ul style="list-style-type: none"> ✗ Oliven aus Thekenware ✗ angebrochene Mayonnaise ohne Konservierungsstoffe ✗ rohe und nicht durchgegartes Eier und deren Produkte ✗ Eis mit nicht erhitzten Fruchtzusätzen |