

Lebensmittel, die während der Schwangerschaft gemieden werden sollten:

Milch und Milchprodukte

- . Rohmilch und Rohmilcherzeugnisse wie Käse (auf Kennzeichnung "mit Rohmilch hergestellt" achten)
Ausnahme: lange gereifter Hartkäse aus Rohmilch ohne Rinde
- . Weichkäse (auch aus pasteurisierter Milch), Bsp.: Camembert, Brie
- . Käse mit Oberflächenschmiere (auch aus pasteurisierter Milch), Bsp.: Münster, Tilsiter, Quargel
- . Käserinde generell
- . Offen verkauftes (Soft-)Eis

Fisch und Fischerzeugnisse

- . roher Fisch, Bsp.: Sushi, Sashimi, Tartar
- . Raubfische wie Thunfisch, Schwertfisch, Heilbutt oder Hecht
- . rohe oder unvollständig erhitzte Meerestiere, Bsp.: Austern, Garnelen, Shrimps, Muscheln
- . kalt und heiß geräucherte sowie gebeizte Fischerzeugnisse, Bsp.: Räucherlachs, geräuchertes Forellenfilet

Getreide und Backwaren

- . rohes Getreide in Form von Frischkornbrei oder Keimlingen
- . Backwaren mit nicht durchgebackener Füllung, Bsp.: Cremeschnitten
- . Vorgefertigte, belegte Brötchen

Getränke

- . Alkoholika
- . Chininhaltige Getränke, Bsp.: Tonic Water, Bitter Lemon
- . Koffeinhaltige Getränke, Bsp.: Energydrinks, Kaffee und schwarzer/ grüner Tee in großen Mengen, d.h. mehr als 2-3 Tassen Kaffee oder 4 Tassen Tee täglich

Fleisch und Fleischerzeugnisse

- . rohes oder unvollständig gegartes Fleisch, Bsp.: Beef Tartar, Carpaccio, Steak medium
- . Rohwurst, Bsp.: Mettwurst, Hauswürstel, Kantwurst, Salami, Chorizo
- . rohe Pökelfleischerzeugnisse, Bsp.: Bündnerfleisch, Lachsschinken, Schinkenspeck, Parmaschinken)
- . Innereien

Obst, Gemüse und Pilze

- . rohe Sprossen und Keimlinge
- . ungewaschenes und ungeschältes Obst, Rohgemüse, Salat, Kräuter
- . vorgefertigte Salate und frisch gepresste Säfte
- . unerhitzte Tiefkühlware
- . Wild-/ Waldpilze, Bsp.: Eierschwammerl, Steinpilze

Eier und Lebensmittel mit rohen Eiern

- . rohe und halbrohe Eier, Bsp.: weichgekochtes Frühstücksei, noch flüssiges Spiegelei
- . Speisen mit Rohei, Bsp.: Tiramisu, Mousse au Chocolat, selbstgemachte Mayonnaise

Quelle: modifiziert nach AGES, BMG, Hauptverband der Sozialversicherungsträger: Richtig essen von Anfang an! Empfehlungen zur Vermeidung von Lebensmittelinfektionen in der Schwangerschaft (2012).