

Lebensmittelinfektionen durch Listerien und Toxoplasmaerreger sind für die meisten Menschen harmlos. In der Schwangerschaft sind sie selten. Sie können aber dem ungeborenen Kind schaden. Deshalb gibt es für Schwangere einige besondere Empfehlungen. Die wichtigste lautet: Essen Sie keine rohen Lebensmittel vom Tier, vor allem keine Produkte aus Rohmilch, kein rohes Fleisch oder rohen Fisch! Beim Kochen, Braten,

Backen und bei der industriellen Erhitzung werden die Erreger zerstört, wenn das Lebensmittel auch im Inneren mindestens zwei Minuten über 70 Grad heiß war. Listerien können sich auch in gekühlten Lebensmitteln vermehren. Daher am besten nur kleine Mengen kaufen und die Produkte rasch verbrauchen.



Hier können Sie zugreifen:
Tipps für Auswahl, Einkauf, Lagerung und Zubereitung



Diese Lebensmittel besser nicht essen oder vor dem Essen ausreichend erhitzen. Hier kommen manchmal Listerien oder Toxoplasmaerreger vor.

Milch, Milchprodukte und Käse



Foto: Peter Meyer, aid



Milch und Milchprodukte aus **pasteurisierter** oder **wärmebehandelter** Milch sind die richtige Wahl. Verbrauchen Sie die Produkte nach dem Öffnen in 2-3 Tagen.

Essen Sie **harte und feste Käsesorten** und schneiden Sie die Rinde vor dem Essen sorgfältig ab. Kaufen Sie Käse am besten am Stück. Wenn es Käseaufschnitt sein soll, dann lassen Sie sich kleine Mengen frisch aufschneiden. Auch fertig verpackten Käseaufschnitt nur in kleinen Mengen einkaufen und lange vor Ablauf der Mindesthaltbarkeit. Lagern Sie den Käse bei 4-6 °C im Kühlschrank und verbrauchen ihn in 2-3 Tagen.

Raspeln Sie Reibekäse direkt vor dem Verzehr.

- **Rohmilch** und alles was daraus hergestellt wurde. Sie erkennen die Produkte an dem Hinweis „Rohmilch“ oder „Vorzugsmilch“. Nur lange gereifter Hartkäse aus Rohmilch ist unproblematisch.

- **halbfester Käse mit Blauschimmel**, z. B. Gorgonzola

- **Käsesorten mit klebriger rot-gelber Rinde** (Rotschmiere) wie Esrom, Handkäse, Harzer, Korbkäse, Limburger, Mainzer, Münster, Tilsiter

- **eingelegter Käse oder Frischkäse aus offenen Gefäßen** in der Kühltheke oder in der Gastronomie, z. B. Feta, Kräuterquark, Mozzarella

- vorgefertigter Reibekäse



Foto: cultfotolia.com



Foto: Peter Meyer, aid

Fleisch, Geflügel und Erzeugnisse daraus



Foto: Chikaran/fotolia.com



Essen Sie **Fleisch und Geflügel** immer gut durchgegart. Das Fleisch sollte im Inneren mindestens 2 Minuten lang über 70 °C heiß werden. Kontrollieren Sie dicke Fleischstücke mit einem Braten-thermometer.

Diese frischen Wurst- und Fleischwaren können Sie essen, sie wurden bei der Herstellung erhitzt:

- **gegarte Pökelfleischerzeugnisse**, z. B. Kochschinken, Putenbrust, Kasseler
- **Brühwurst**, z. B. Bierwurst, Bierschinken, Fleischwurst, Gelbwurst, Jagdwurst, Leberkäse, Lyoner, Mortadella
- **Kochwurst**, z. B. Corned Beef, Blutwurst, Leberwurst, Sülzen

Auch **konservierte Wurstwaren** in Gläsern oder Dosen sind eine sichere Alternative.

Kaufen Sie frische Wurst- und Fleischwaren möglichst am Stück. Wenn es Wurstaufschnitt sein soll, dann lassen Sie sich kleine Mengen frisch aufschneiden. Auch fertig verpackten Aufschnitt am besten nur in kleinen Mengen kaufen und lange vor Ablauf der Mindesthaltbarkeit. Lagern Sie die Produkte bei 4-6 °C im Kühlschrank maximal 2-3 Tage.

- **Rohes, nicht durchgegartes Fleisch und Geflügel** wie Steaks, rosa Entenbrust, Hackepeter, Mett, Tatar, Carpaccio

- **Rohwürste** wie Salami, Teewurst, Cervelatwurst, Mettwurst, Plockwurst

- **Rohe Pökelfleischerzeugnisse** wie Rohschinken, Räucherspeck, Lachsschinken, Nusschinken, Rauchfleisch, geräucherte Entenbrust



Foto: Peter Meyer, aid



Foto: Svenja98/fotolia.com



Foto: handmade Pictures/fotolia.com

Fisch, Fischerzeugnisse und Meerestiere



Foto: Pmtempa/fotolia.com



Essen Sie **Fisch und Meerestiere immer gut durchgegart**. Erhitzen Sie Garnelen und Krebstiere direkt vor dem Essen, auch wenn sie schon vorgegart sind. Auch Fischerzeugnisse in Vollkonserven sind eine Alternative. Lagern Sie die Fischkonserven nach dem Öffnen im Kühlschrank und nicht länger als einen Tag.

Sie können auch industriell hergestellte **Fischmarinaden in stark saurem Aufguss** essen, wenn die Herstellerpackung original verschlossen war und die Fischteile vollständig mit der Essigflüssigkeit bedeckt waren, z. B. Bismarckheringe, Rollmöpse oder Heringsröllchen in stark saurem Aufguss. Auch hier gilt: Die Produkte am besten weit vor Ablauf der Mindesthaltbarkeit kaufen, im Kühlschrank bei 4-6 °C lagern und innerhalb von 2 Tagen nach dem Kauf verbrauchen.

- **Rohes Fisch und rohe Meerestiere** wie Sushi, Fisch-Carpaccio, Sashimi, Austern

- **geräucherte oder gebeizte Fischerzeugnisse** wie Räucherlachs, Stremellachs, geräucherte Forelle, Räuchermakrele, Graved Lachs

- alle **Fischerzeugnisse, die gekühlt** werden müssen, wie Matjes, Heringsstip und Sahnehering, mit Ausnahme der sauren Fischmarinaden (siehe linke Spalte)



Foto: comestwerkstatt/fotolia.com



Foto: Maksud/fotolia.com



Hier können Sie zugreifen:
Tipps für Auswahl, Einkauf, Lagerung und Zubereitung



Diese Lebensmittel besser nicht essen oder vor dem Essen ausreichend erhitzen. Hier kommen manchmal Listerien oder Toxoplasmoserregger vor.

Feinkost, Vorspeisen und Antipasti



Foto: Peter Meyer, aid



Unproblematisch sind **Antipasti, Oliven, Salatdressings und Mayonnaise**, die **hocherhitzt** wurden und ohne Kühlung haltbar sind. **Feinkostartikel** aus dem Kühlregal sollten Sie lange vor Ablauf der Mindesthaltbarkeit kaufen. Auch hier gilt: Im Kühlschrank bei 4–6 °C lagern und innerhalb von 2–3 Tagen verbrauchen.

Bereiten Sie Feinkostsalate wie Kartoffel- oder Nudelsalat am besten unmittelbar vor dem Essen zu. Verwenden Sie frische Zutaten und gegebenenfalls industriell hergestellte Mayonnaise.

- **Feinkostsalate und Antipasti** aus offenen Gefäßen und in Restaurants, Kantine
- **Pasteten (Pâté)** aus Fleisch, Fisch oder pflanzlichen Lebensmitteln
- **Feinkostsalate** mit Zutaten, die Schwangere meiden sollten wie Matjes oder Feta



Foto: Christian Jung/Fotolia.com



Gemüse, Blattsalate, Kräuter und Obst



Foto: Irina Belonsa/Fotolia.com



Gegartes Gemüse und Kräuter sind eine gute Wahl, wenn sie kurz vor dem Essen erhitzt wurden. Unbedenklich sind auch alle **industriell hergestellten und verpackten Säfte, Smoothies und Obst- und Gemüsekonserven**. Erhitzen Sie tiefgekühltes Obst und Gemüse, tiefgefrorene Kräuter, frische Sprossen und Keimlinge vor dem Essen auf über 70 °C.

Bereiten Sie Gemüse, Blattsalate, tiefgefrorene Kräuter und Obst zum Rohverzehr sicherheitshalber unmittelbar vor dem Essen aus frischen und gründlich gewaschenen Zutaten selbst zu. Das Gleiche gilt für frische Fruchtsäfte und Smoothies. Genießen Sie Ihre Rohkost innerhalb von 2 Stunden, oder lagern Sie sie für den baldigen Verzehr im Kühlschrank.

- **ungewaschenes Obst und Gemüse** sowie ungewaschene Kräuter und Blattsalate
- **vorgefertigte Salate**, z. B. Schnitt- und Mischsalate, Krautsalat
- **rohe Sprossen und Keimlinge**
- **vorgeschnittene Melonen** im Einzelhandel oder in der Gastronomie, wenn sie nicht gekühlt wurden
- **frisch gepresste Frucht- und Gemüsesäfte und Smoothies** an Saftständen oder in der Gastronomie



Foto: Peter Meyer, aid



Getreideerzeugnisse und Backwaren



Foto: Peter Meyer, aid



Getreideerzeugnisse wie Brot, Getreideflocken oder Müsli sind kein Problem. Das Gleiche gilt für Kuchen, der vollständig durchgebacken wurde. Wenn Sie Backwaren mit Sahne, Creme oder Pudding oder Kuchen mit rohen Früchten essen möchten, dann am besten nur, wenn Sie sicher sind, dass die Produkte frisch hergestellt und ausreichend gekühlt wurden.

Tiefkühlbackwaren sind unbedenklich, wenn sie im Kühlschrank aufgetaut werden. Lagern Sie selbst hergestellte oder aufgetaute Backwaren mit Cremes oder Sahngefüllungen im Kühlschrank bei 4–6 °C und nicht länger als 2 Tage.

Bereiten Sie **Pausenbrote** aus frischen Zutaten selbst zu. Genießen Sie Ihre Brote innerhalb von 2 Stunden, oder lagern Sie sie im Kühlschrank.

- **vorgefertigte Sandwiches und belegte Brötchen**
- Kuchen und Teilchen mit **nicht durchgebackenen Füllungen** wie Sahne oder Cremes aus Verkaufstheken
- **Getreidekeimlinge**



Foto: fredrethar/Fotolia.com



Foto: bildexperin65/Fotolia.com

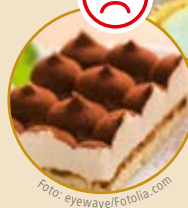


Foto: eyewave/Fotolia.com

Hygiene-Tipps für die Hände, die Lebensmittel und die Küche

1. **Hände:** Gut waschen. Das ist besonders wichtig, bevor Sie Essen zubereiten, nachdem Sie rohe Lebensmittel verarbeitet haben, vor dem Essen und natürlich nach jedem Toilettengang.
2. **Lebensmittel:** Verarbeiten Sie rohe und ungewaschene Lebensmittel getrennt von fertigem Essen, damit z. B. Erde von Gemüse oder Krankheitserreger von rohem Fleisch nicht auf zubereitete Lebensmittel geraten.
3. **Küche:** Halten Sie die Arbeitsflächen sauber. Reinigen Sie das Spülbecken, die Küchengeräte und -bestecke, die Sie benutzt haben, mit heißem Wasser und Spülmittel. Tauschen Sie Spülbürsten, Schwämme, Lappen und Handtücher regelmäßig aus.

aid infodienst – Ihr Informationsanbieter rund um Landwirtschaft, Lebensmittel und Ernährung
unabhängig • praxisorientiert • wissenschaftlich fundiert

Weitere Informationen finden Sie auf www.aid.de

In Kooperation mit



Empfohlen durch den



Gefördert durch:



Impressum 0346/2016

Herausgegeben vom aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V., Heilsbachstr. 16, 53123 Bonn, www.aid.de, aid@aid.de

Autorinnen: Dr. Maike Groeneveld, Bonn, Gesa Maschkowski, aid.
An der Erstellung der Tabelle haben mitgewirkt: Dr. Heidi Wichmann-Schauer, Abteilung Biologische Sicherheit, Bundesinstitut für Risikobewertung;

Prof. Dr. Jörg Oehlenschläger, Max-Rubner-Institut, Hamburg;
Dr. Dirk Werber, Landesamt für Gesundheit und Soziales (LAGeSo), Berlin und weitere.

Redaktion: Gesa Maschkowski, aid; Ute Gomm, aid

Grafik: grafik.schirmbeck, 53340 Meckenheim

Druck: MKL Druck GmbH & Co. KG, 48346 Ostbevern

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages