

Empfohlene und nicht empfohlene Lebensmittel für Schwangere

Milch und Milchprodukte	
Empfohlen	<ul style="list-style-type: none">• Schnittkäse ohne Rinde• Hartkäse aus Rohmilch (z.B. Parmesan)• Abgekochte oder pasteurisierte Milch• Vakuumverpackter Schafskäse oder Mozzarella
Nicht empfohlen	<ul style="list-style-type: none">• Weichkäsesorten (z.B. Camembert)• Die Rinde von Hartkäse• Geriebener Käse aus dem Supermarkt• Eingelegter Käse• Unbehandelte Frischmilch

Fischprodukte	
Empfohlen	<ul style="list-style-type: none">• Gekochter, gebratener oder gedünsteter Fisch (z.B. Lachs oder Makrele)• Abgepackte Fischmarinaden (z.B. Rollmops)• Fisch in Konservendosen (z.B. Hering in Tomatensauce)
Nicht empfohlen	<ul style="list-style-type: none">• Raubfische (z.B. Thunfisch)• Roher Fisch (z.B. in Sushi)• Geräucherter und marinierter Fisch• Muscheln

Fleischprodukte	
Empfohlen	<ul style="list-style-type: none">• Durchgebratenes oder gekochtes Fleisch• Wurst, welche bei oder nach der Produktion erhitzt wurde (z.B. Kochschinken oder Salami auf der Pizza)• Fisch in Konservendosen (z.B. Hering in Tomatensauce)
Nicht empfohlen	<ul style="list-style-type: none">• Rohes Fleisch (z.B. Steak medium oder rare)• Leber• Rohwurst (z.B. Räucherschinken oder Salami)• Mettwurst und Teewurst• Pökelfleisch (z.B. Parmaschinken)

Sonstige Lebensmittel	
Empfohlen	<ul style="list-style-type: none">• Frisches und gereinigtes Obst und Gemüse• Erhitzte Sprossen und Keimlinge• Waldpilze in kleinen Mengen und nur gelegentlich• Lakritze bis 50 Gramm am Tag
Nicht empfohlen	<ul style="list-style-type: none">• Rohe Eier (z.B. in Softeis, Tiramisu oder Mayonnaise)• Alkohol (egal ob als Getränk, in Kuchen oder Pralinen)• Rohe Sprossen oder Keimlinge• Abgepackte Misch- oder Krautsalate sowie Obstmischungen

Welche Nährstoffe sind wo drin?

Folsäure	Jod	Eisen
<ul style="list-style-type: none">• Vollkornprodukte• Sojaprodukte• Blattsalat• Grünkohl• Brokkoli• Hülsenfrüchte• Tomaten• Spinat• Orangen• Eier	<ul style="list-style-type: none">• Makrele• Hering• Lachs• Sardinen• Meersalz• Jodsalz	<ul style="list-style-type: none">• Fisch• Fleisch• Brokkoli• Grünkohl• Spinat• Haferflocken• Vollkornbrot