

# Verbotene Lebensmittel

## Während der Schwangerschaft

### Milch- & Milchprodukte

- Weichkäse aus Rohmilch wie Brie, Camembert, Ziegen- und Blauschimmelkäse.
- Fertiger Reibekäse im Rohzustand.
- Käsescheiben / Frischkäse aus der Käsetheke
- Feta, Mozzarella und Schafskäse aus der Käsetheke

### Wurst- & Fleischprodukte

- Roher Schinken
- Salami
- Leber- und Mettwurst
- Geräucherte Wurstsorten
- Rohe Fleischgerichte wie Rindertartar, Mett und Carpaccio
- Steak (durchgebraten erlaubt)
- Innereien wie Nieren und Leber

### Obst & Gemüse

- Obst & Gemüse vor dem Verzehr gut waschen!
- Keine abgepackten Salate
- Keine Rohkost von Buffets / Kühltheken

### Eier & Eierspeisen

- Frische Mayonnaise
- Frisches Eis / Softeis
- Tiramisu
- Sauce Hollandaise

### Getränke & Abgepacktes

- Alkohol
- Koffeinhaltige Energydrinks
- Cola nur in geringem Maße
- Chininhaltige Getränke wie Bitterlemon oder Tonic Water
- Keine Sandwiches oder Wraps aus dem Supermarkt

### Fisch & Meeresfrüchte

- Rohe Austern, Krabben und Krebse
- Kaviar
- Geräucherter Fisch wie Räucherlachs oder Forelle
- Eingelegte Fische wie Rollmops oder Matjes
- Sushi und Sashimi
- Thunfisch



Notizen: