



Diese **125 Nahrungsmittel** solltest du
in der *Schwangerschaft* meiden

Tipps und Tricks, wie du trotzdem
nicht auf alles verzichten musst



Diese 125 Lebensmittel solltest du meiden

ROHE FLEISCH- UND WURSTWAREN:

- | | | | |
|-----------------------------|----------------------------------|-------------------|--------------------------|
| 1. Steak (medium oder rare) | 8. offen verkaufter Fleischsalat | 14. Leberpastete | 21. Bresaola |
| 2. Rohes Hackfleisch | 9. Mettwurst | 15. Krakauer | 22. Rohes Mett |
| 3. Tatar | 10. Salami | 16. Landjäger | 23. Mettwurst/Mettenden |
| 4. Carpaccio | 11. Teewurst | 17. Cabanossi | 24. Schinkenmettwurst |
| 5. Lachsschinken | 12. Roher Speck | 18. Chorizo | 25. Rohe Knoblauchwurst |
| 6. Parmaschinken | 13. Leber | 19. Schinkenwurst | 26. Thüringer Knackwurst |
| 7. Serranoschinken | | 20. Cervelatwurst | |

ROHER UND GERÄUCHERTER FISCH:

- | | | | |
|---------------------|------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|
| 27. Sushi | 35. Thunfisch | 43. Hai | 50. Räucheraal |
| 28. Fisch-Carpaccio | 36. Schwertfisch | 44. Marlin | 51. Schillerlocken |
| 29. Sashimi | 37. Wildlachs aus der Ostsee | 45. Königsmakrele | 52. Sahnehering |
| 30. Austern | 38. Heilbutt | 46. Ziegelfisch | 53. Matjes |
| 31. Shrimps | 39. Rotbarsch | 47. Butter-/Schlangemakrele | 54. offen verkaufter Fischsalat |
| 32. Kaviar | 40. Hecht | 48. Räucherlachs | |
| 33. Garnelen | 41. Butterfisch | 49. Räucherforelle | |
| 34. Muscheln | 42. Schnapper | | |

ROHE EIER:

- | | | | |
|-------------------------------|--------------------------------------|--|-------------------------------|
| 55. Halbgares gekochtes Ei | 58. Selbstgemachtes Tiramisu | 61. Eischäum | 64. Roher Kuchen-/Keksteig |
| 56. Halbgares Spiegelei | 59. Selbstgemachtes Aioli | 62. Zabaione | 65. Kuchen mit flüssigem Kern |
| 57. Selbstgemachte Mayonnaise | 60. Selbstgemachte Sauce Hollandaise | 63. Selbstgemachtes Schokoladen-Mousse und andere Creme-Desserts | 66. Frisches Speiseeis |

ROHMILCHPRODUKTE:

- | | | | |
|------------------------------|----------------|-------------------------|---|
| 67. unbehandelte Frischmilch | 72. Feta | 78. Allgäuer Bergkäse | 84. Esrom |
| 68. Softeis | 73. Limburger | 79. Allgäuer Emmentaler | 85. fertig geriebener Käse |
| 69. Käserinde generell | 74. Raclette | 80. Parmesan | 86. jeglicher Käse aus offenen Gefäßen (Mozzarella, Frischkäse, etc.) |
| 70. Camembert | 75. Tilsiter | 81. Le Gruyère | |
| 71. Brie | 76. Roquefort | 82. Harzer Roller | |
| | 77. Gorgonzola | 83. Handkäse | |

ROHES OBST UND GEMÜSE:

- | | | | |
|--|--|----------------------------------|---|
| 87. vorgeschnittenes Obst | 89. Vorgeschnittener und abgepackter Salat | 91. Nicht erhitze Getreidesorten | 92. Fencheltee |
| 88. offen verkaufte Feinkostprodukte, wie gefüllte Paprikas und Oliven | 90. Nicht erhitze Sprossen | 92. Ungewaschene frische Kräuter | 93. Frisch gepresste Säfte an Verkaufsständen oder in der Gastronomie |

DIESE LEBENSMITTEL SOLLTEST DU (WENN ÜBERHAUPT) NUR IN MASSEN ZU DIR NEHMEN:

- | | | | |
|---|------------------------------------|-------------------|---|
| 94. Kaffee | 104. Salmiakpastillen | 114. Ingwer | 123. Waldpilze (Belastung durch Feinstaub und Schwermetalle im Boden) |
| 95. Cola | 105. Geschälter und polierter Reis | 115. Süßholz | 124. Spinat (Belastung durch Feinstaub und Schwermetalle im Boden) |
| 96. Mate-Tee | 106. Weißmehl | 116. Muskat | 125. Mangold (Belastung durch Feinstaub und Schwermetalle im Boden) |
| 97. Schwarzer Tee | 107. Tonic Water | 117. Gewürznelken | |
| 98. Grüner Tee | 108. Bitter Lemon | 118. Basilikum | |
| 99. Energydrinks | 109. Ginseng | 119. Zimt | |
| 100. Softdrinks (wie z.B. Limo) | 110. Schafgarbe | 120. Ingwer | |
| 101. Fruchtsäfte mit hohem Zuckergehalt | 111. Eisenkraut | 121. Koriander | |
| 102. Zuckerreiche Süßigkeiten | 112. Pfefferminze | 122. Petersilie | |
| 103. Lakritze | 113. Salbei | | |

„Oh Gott, trinkst du da gerade etwa Kaffee?!“ Kaum sind wir schwanger, prasseln kluge Ratschläge auf uns ein. Was wir zu tun und zu lassen haben, scheinen andere oft besser zu wissen als wir. Oder sind die dauernden Warnhinweise übertrieben?

Tatsächlich raten die Deutsche Gesellschaft für Ernährung, Ärzte* und Hebammen vom Verzehr bestimmter Lebensmittel ab. Doch das ist kein Grund zur Panik: Ernährung in der Schwangerschaft ist keine Raketenwissenschaft. Wichtig ist, dass du dich ausgewogen

ernährst – und bestimmte Grundregeln beachtest. Wir sagen dir, welche Nahrungsmittel du auf jeden Fall meiden solltest, wenn du schwanger bist und warum. Die **gängigsten 125 Lebensmittel, auf die du verzichten solltest**, findest du in einer praktischen Übersicht zum Ausdrucken am Anfang des eBooks.

Aber keine Sorge: Wir verraten dir auch Tipps und Tricks, wie du trotzdem nicht auf alles verzichten musst, was auf den ersten Blick verboten scheint!

Diese Nahrungsmittel solltest du nicht in der Schwangerschaft zu dir nehmen:

ROHE FLEISCH- UND WURSTWAREN:

In tierischen Rohwaren können Krankheitserreger stecken, die für dein ungeborenes Baby im schlimmsten Fall lebensbedrohlich werden. Deshalb solltest du von allen ungegarten Fleisch- und Wurstwaren besser die Finger lassen. Dazu zählen z.B.:

- Steak medium (rosa) oder rare (blutig)
- Rohes Hackfleisch und Tatar (Burger also immer nur gut durchgegart)
- Carpaccio
- Rohschinken (etwa Serrano-, Lachs- oder Parmaschinken). Er wird nach dem Pökeln nur geräuchert oder an der Luft getrocknet und nicht ausreichend erhitzt, um Erreger abzutöten.
- Rohe Wurst, wie z.B. Salami, Mett- und Teewurst

Außerdem solltest du grundsätzlich auch auf Leber und Leberpaste verzichten, da sie zu viel Vitamin A enthalten und deshalb in der Schwangerschaft nicht gegessen werden sollten.

So musst du trotzdem nicht komplett auf Schinken & Co verzichten:

- Bei Schinken hängt es von der Sorte ab, ob du ihn in der Schwangerschaft essen darfst oder nicht. Kochschinken ist erlaubt. Hierzu zählen zum Beispiel auch Saftschinken, Prager Schinken, Kasseler Schinken und Bierschinken. Diese Sorten werden gepökelt und gebrüht. Das heißt, das Fleisch wird bei mindestens 70 Grad erhitzt. Das genügt, um mögliche Krankheitserreger abzutöten.
- Willst du nicht auf Rohschinken (etwa Serrano-, Lachs- oder Parmaschinken) verzichten, dann leg ihn auf die Pizza: Im Ofen gut durchgebacken, ist er (in Maßen) in Ordnung. Das gleiche gilt für Speck, wenn du ihn komplett durchbrätst oder kochst.
- Am besten nur eingeschweißten, frischen Schinken kaufen, diesen im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von zwei oder maximal drei Tagen verbrauchen.
- Wenn du rohen Schinken wie Speck kaufst, um ihn zu braten oder zu kochen, solltest du vorher und nachher unbedingt deine Hände gründlich waschen – genau wie Brettchen, Messer und Co.

Toxoplasmose, Listeriose & Co. – Was ist daran so schlimm?

Toxoplasmose ist eine Infektion mit Parasiten, die vor allem von Wirbeltieren übertragen wird und auch den Menschen befallen kann. Im Normalfall ist eine Infektion für dich selbst ungefährlich. Vielleicht bemerkst du sie nicht einmal. Für dein ungeborenes Baby kann sie lebensbedrohlich sein. Toxoplasmose-Erreger können sein Gehirn schädigen und eine Früh-, Fehl- oder Totgeburt auslösen. Wenn du schon vor der Schwangerschaft Toxoplasmose hattest, kannst du beruhigt sein. Ein zweites Mal kannst du dich nicht anstecken. Deshalb bieten die meisten Frauenärzte während der Schwangerschaft einen Toxoplasmose-Test an.

Listeriose ist eine Infektionskrankheit, die von Bakterien verursacht wird. Sie ist selten. Da aber während der Schwangerschaft die Immunabwehr schwächer ausfällt als sonst, sind werdende Mamas etwas anfälliger. Wird sie rasch diagnostiziert, lässt sie sich meist gut mit Antibiotika behandeln. Andernfalls kann auch Listeriose zu Fehl- und Frühgeburten oder schweren Erkrankungen des Babys führen – und auch für die Mama ist diese Krankheit unbehandelt nicht ganz ungefährlich. Bei Symptomen wie Fieber, Schüttelfrost, Erbrechen, Durchfall besser zum Arzt gehen.

- Bei der Wurst kann man sich wie beim Schinken also merken: Zartrosa (Mortadella, Jagdwurst, Leberkäse) ist okay, rote Farben (etwa Mettwurst, Teewurst, Krakauer, Landjäger, Cabanossi, Chorizo, Schinkenwurst) lieber meiden. Generell sollte Wurst nicht in großen Mengen verzehrt werden, da sie viel Fett, Salz und krebserregende Nitrosamine enthält.
- Lösung bei Salami-Jieper: Wie beim Schinken einfach die Pizza damit belegen oder in der Nudelsauce kochen. Es gibt aber auch tolle vegetarische Salami-Alternativen. Sie sind fettärmer, wurden bei der Herstellung ausreichend erhitzt und kommen inzwischen vom Geschmack her dem Original sehr nahe.

ROHER UND GERÄUCHERTER FISCH:

Vorsicht: Rohes Fisch kann auch Listeriose-Bakterien sowie Larven der Fadenwürmer enthalten! Hände weg von Sushi, Muscheln, Meeresfrüchten & Co – sprich alles, wo roher Fisch enthalten sein könnte. Auch auf geräucherten Fisch solltest du verzichten, da die Räucher-Temperaturen in den seltensten Fällen ausreichen, um Keime zuverlässig abzutöten! Achtung auch bei Thunfisch, Schwertfisch und anderen Raubtierfischen. Sie gehören zwar zu den gesunden Meeresfischen, sollten aber während der Schwangerschaft selbst gut erhitzt nur sparsam verzehrt werden, da Raubfische oft viel Quecksilber aufgenommen haben.

Unsere Tipps, wie du trotzdem nicht komplett auf Fisch verzichten musst:

Fisch ist gesund! Er versorgt dich und dein Kleines mit wertvollen Stoffen wie Omega 3 und Jod. Ernährungswissenschaftler und Frauenärzte empfehlen deshalb, ein- bis zweimal Fisch pro Woche zu essen. Also her mit z.B. Seelachs, Schellfisch, Scholle und Kabeljau – aber nur gut durchgegart, egal ob gekocht, gedünstet oder gebraten! Achte außerdem bei Tiefkühlfisch immer auf eine ununterbrochene Kühlkette.

Außerdem erlaubt bei Heißhunger:

- Fisch in Konserven wie z.B. Brathering oder Hering in Tomatensauce
- Abgepackter Fisch, z.B. Rollmöpse in stark sauren Fischmarinaden

ROHE EIER

Rohes Ei gehört unter anderem wegen der Salmonellengefahr auf die No-go-Liste. Es steckt in selbstgemachten Desserts und Saucen wie Tiramisu, Schokoladen-Mousse, rohem Kuchen- oder Keksteig, Sauce Hollandaise, Mayonnaise und Aioli. Achtung also auch im Restaurant bei diesen Lebensmitteln – vorsichtshalber lieber darauf verzichten!

Unsere Tipps, wie du trotzdem nicht komplett auf Eier verzichten musst:

- Wenn du oben genannte Produkte, wie Mayonnaise oder Schokoladenmousse, hingegen fertig verarbeitet und verpackt im Supermarkt kaufst, sind sie erhitzt und haltbar gemacht worden – und damit für dich ohne Gefahr zu genießen!
- Außerdem: Hartgekochte Eier und gut durchgebratene Spiegeleier (von beiden Seiten) sowie Rührei sind erlaubt. Wenn du auf Nummer sicher gehen willst, solltest du bei der Verarbeitung von rohen Eiern (gilt auch für Geflügel!) aber immer auf eine gute Hygiene achten. Also die Hände, verwendete Utensilien sowie Arbeitsflächen gründlich mit warmem Wasser und Seife bzw. Spülmittel reinigen. Außerdem sollten die Eier immer im Kühlschrank gelagert und möglichst frisch verzehrt werden.

ROHMILCH

Rohmilch steht auf der Liste, wenn es um verbotene Lebensmittel in der Kugelzeit geht, da auch sie unbehandelt Keime enthalten kann. Alle Lebensmittel, die Rohmilch enthalten, müssen mit dem entsprechenden Hinweis „aus Rohmilch hergestellt“ versehen sein. Achte, um sicher zu gehen, aber auch auf das Wort „pasteurisiert“ bei Milchprodukten wie z.B. Käse oder Butter. Das bedeutet, dass die Milch erhitzt wurde und du sie gefahrlos zu dir nehmen kannst. Wenn du dir unsicher bist, ob die Milch pasteurisiert wurde oder du keine Angabe zur Milch findest, lieber die Finger davon lassen! Dasselbe gilt für Käse mit schimmelgereifter Rinde oder Rotschmiere, weicher Blauschimmelkäse, Sauermilchkäse (z.B. Harzer) sowie eingelegter Käse und offen verkaufter Frischkäse – in der Schwangerschaft lieber nicht.

Unser Tipp, wie du trotzdem nicht auf alles aus Rohmilch verzichten musst:

- Ab einer Temperatur von 70 Grad wird jede Gefahr gebannt. Auf Pizza oder in der erhitzten Nudelsoße ist also auch der geliebte Rohmilch-Gorgonzola okay.
- Käse nach dem Kauf am besten immer zügig verbrauchen, da sich zum Beispiel Listerien sogar im Kühlschrank rasch vermehren.
- Sonderfall Parmesan: Im leckeren Hartkäse steckt oft Rohmilch. Er wurde allerdings leicht erhitzt und durfte sehr lange reifen. Danach enthält er kaum noch Bakterien. Deswegen gilt er als weitgehend harmlos.
- Grundsätzlich gilt: Bei Käse (natürlich nur aus pasteurisierter Milch) immer großzügig die Rinde abschneiden! Vor allem bei Weichkäse besteht die Rinde aus Pilzkulturen und enthält generell mehr Keime als Hartkäse.

UNGEWASCHENES, ROHES OBST UND GEMÜSE:

Ja klar, Obst und Gemüse ist gesund, aber bitte immer nur richtig gründlich gewaschen, damit sich keine Bakterien oder Keime bei dir einschleichen. Das gilt natürlich auch für Obst und Gemüse aus dem Smoothies, Säfte, Shakes oder andere Speisen hergestellt werden. Außerdem solltest du auf nicht erhitzte Sprossen und Getreide verzichten. Zurückhaltung ist auch bei schon fertig geschnittenem und gewaschenen Salat oder auch Feinkostprodukten wie z.B. mit Käse gefüllten Paprikas oder Olivem aus der Kühltheke geboten. Auch diese Produkte können bedenkliche Bakterien enthalten.

Unser Tipp:

Um ganz sicher zu gehen, kannst du das Obst oder Gemüse natürlich auch noch schälen, in der Regel reicht ein gründliches Waschen jedoch aus. Wenn es mal schnell gehen soll, ist auch naturbelassenes Tiefkühlobst optimal – so hast du z.B. auch im Januar immer frische Himbeeren parat für den plötzlichen Heißhunger. Hast du Lust auf einen Saft, dann kannst du auch getrost einen industriell hergestellten kaufen. Achte dann nur darauf, dass es sich um einen reinen Direktsaft handelt ohne z.B. zugesetzten Zucker.

ALKOHOL:

Das Zellgift Alkohol dringt über die Plazenta ungehindert bis zum Ungeborenen durch und kann – je nach Menge – verheerende Schäden wie das Fetale Alkoholsyndrom auslösen. Dies führt zu teils massiven geistigen und körperlichen Schäden, Fehlbildungen im Gesicht und einer Mangelentwicklung der betroffenen Kinder. Also, jeder kleinste Tropfen Alkohol (egal, in welcher Form) in der Schwangerschaft kann schaden – Hände weg!

Diese Lebensmittel solltest du nur in Maßen genießen

Die Menge macht das Gift. Diese Lebensmittel sind zwar nicht direkt schädlich oder bedenklich, dennoch solltest du sie nicht in großen Mengen konsumieren.

- **Koffeinhaltige Getränke:** Ob Kaffee, Cola, Schwarz- oder Grüntee – sie alle sind beliebte Wachmacher und müssen auch während der Schwangerschaft nicht vollständig gemieden werden. Aber: Hebammen und Ärzte raten Schwangeren, nicht mehr als 200 Milligramm aufzunehmen, die WHO legt die Grenze bei 300 mg fest. Je weniger, desto besser, da es Hinweise darauf gibt, dass große Mengen Koffein das Geburtsgewicht beeinflussen, ja, sogar Fehlgeburten auslösen können. Es empfiehlt sich, diese Grenzen beim Getränkekonsum nicht voll auszureizen, da auch viele Lebensmittel schon Koffein enthalten. Und auch in Medikamenten, etwa vielen Schmerzmitteln, steckt es drin.
- **Kräutertee:** Er enthält kein Koffein (bei Mischungen auf die Zutatenliste schauen, manchmal sind aufputschende Bestandteile wie Mate, Guarana, Schwarz- oder Grüntee beigemischt), aber auch die Kräuterkunde ist eine Wissenschaft für sich. Meiden solltest du in jedem Fall Ginseng, der sogar mit Fehlbildungen in Verbindung gebracht wird. Mit Vorsicht zu genießen sind wehentreibende Sorten wie Himbeer- und Brombeerblätter (erst ab SSW 37 zu empfehlen), Schafgarbe oder Eisenkraut. Auch Pfefferminze, Salbei, Ingwer und Süßholz wird diese Eigenschaft zugeschrieben. Aber hier macht die Dosis das Gift. Falls du nicht mehr als ein oder zwei Tassen am Tag von solchen Sorten trinkst, ist nicht von einer schädlichen Wirkung auszugehen. Wechsle einfach häufiger mal die Sorten und greife am besten zu Bio-Ware. Als unbedenklich gelten zum Beispiel Kamillen- und Rooibostee. Praktischerweise kann Kamille zugleich die Morgenübelkeit lindern.
- **Säfte:** Sie sind höchstens wegen ihres hohen Zuckergehalts bedenklich. 100 Milliliter enthalten durchschnittlich 10 Gramm Zucker – genau wie Cola. Gesünder wäre es deshalb, das Obst einfach direkt zu essen. Wenn du trotzdem gerne Saft trinkst, nimm am besten einen richtigen Direktsaft – ohne Zusatzstoffe oder Zuckerzusatz, bevorzugt kaltgepresst – und misch dir eine erfrischende Schorle.

Was ist, wenn ich Alkohol getrunken habe, bevor ich wusste, dass ich schwanger bin?

Falls ihr in den ersten 14 Tagen nach der Befruchtung noch einmal eine Nacht durchgefeiert und ordentlich gebechert habt, müsst ihr euch normalerweise keine Sorgen machen, wenn ihr kurz darauf von eurer Schwangerschaft erfahrt. Bis dahin gilt das „Alles-oder-Nichts-Prinzip“: Entweder ist der Schaden so groß, dass sich die Eizelle gar nicht erst weiterentwickelt und einnistet, sondern abgestoßen wird – oder sie ist gesund und nistet sich ein. Nach Ablauf dieses Prozesses wird der Embryo aber über deinen Blutkreislauf mit Nähr- und eben auch Giftstoffen versorgt.

Vorsicht bei Lakritzen

Sie zählen inzwischen zu den Naschereien, die als bedenklich gelten. Mehr als 100 Gramm reine Lakritze pro Woche sollten es besser nicht sein. Wissenschaftler der Universitäten von Helsinki und Edinburgh stellten fest: Kinder, deren Mütter während der Schwangerschaft viel Lakritze gegessen hatten, hatten rund sieben IQ-Punkte weniger, litten häufiger an ADHS, zeigten Verhaltensauffälligkeiten, waren dicker und kamen früher in die Pubertät als solche, deren Mütter keine oder wenig Lakritze gegessen hatten. Schuld soll der darin enthaltene Stoff Glycyrrhizin sein. Er steht unter Verdacht, die Funktion der Plazenta zu beeinträchtigen, wodurch das Stresshormon Cortisol einfacher in den Organismus des Babys gelangt. In Finnland steht Lakritze deswegen bereits auf der Liste der Lebensmittel, die für werdende Mütter als „nicht empfehlenswert“ eingestuft werden.

- **Softdrinks:** Limo & Co. enthalten zwar kein Koffein, sollten aber wie Saft wegen ihres hohen Zuckergehalts nur sparsam getrunken werden. Aber chininhaltige Getränke wie Tonic Water oder Bitter Lemon lieber meiden, da auch diese Gesundheitsrisiken für dein Kind bergen.
- **Süßigkeiten und zuckerreiche Speisen:** Empfohlen werden max. 40 Gramm Zucker täglich.
- **Raffinierte, minderwertige Kohlenhydrate:** Sie stecken eben im Zucker, aber auch z.B. in Produkten aus Weißmehl oder geschältem und polierten Reis.
- **Streng vegetarische Ernährung:** Wenn du dich ausschließlich vegetarisch ernährst, dann solltest du das unbedingt mit deinem Arzt besprechen. Das Risiko für die Aufnahme von zu wenig Eiweiß, Vitamin B12, Calcium, Eisen und Zink ist dann nämlich sehr groß.
- **Durch Feinstaub und Schwermetall belastetes Gemüse:** Zurückhaltung sollte auch für bestimmte Gemüsesorten wie Spinat, Mangold und Salat sowie für Waldpilze gelten. Diese können nämlich durch Feinstaub oder auch Schwermetalle wie z.B. Quecksilber oder Blei über die Böden belastet sein.

***Aus Gründen der Lesbarkeit verwenden wir im Text das generische Maskulinum. Aber hey, wir sind „Echte Mamas“: selbstverständlich sind immer sowohl Frauen als auch Männer gemeint und angesprochen.**

QUELLEN

Deutsche Gesellschaft für Ernährung:

<https://www.dge.de/ernaehrungspraxis/bevoelkerungsgruppen/schwangere-stillende>

Netzwerk „Gesund ins Leben“:

<https://www.gesund-ins-leben.de/fuer-familien/fit-durch-die-schwangerschaft/essen-und-trinken-in-der-schwangerschaft/>

Interventionsstudie „Gesund Leben in der Schwangerschaft“:

https://www.kern.bayern.de/mam/cms03/wissenstransfer/dateien/anlage_3_fachartikel_bmc_medicine_2019.pdf

Studie: Nusskonsum während der Schwangerschaft schützt vor Allergien:

<https://jamanetwork.com/journals/jamapediatrics/fullarticle/1793699>

Studie: Fisch in der Schwangerschaft gut für die Hirnentwicklung:

<https://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140673607602773/fulltext>

Studie: Lakritze in der Schwangerschaft schaden der Babyentwicklung:

<https://academic.oup.com/aje/article/185/5/317/2967089>