

Ernährung und Lebensstil vor und während der Schwangerschaft

Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben



**Schutz vor
Infektionen durch
Lebensmittel**

Folienvortrag
Stand 08/2020

Kernaussagen zum Schutz vor Infektionen durch Lebensmittel

*Was darf nicht
auf den Teller?*

*Was kann dem
Kind schaden?*

*Risiko senken,
aber wie?*

Toxoplasmose und Listeriose

- Erreger können während der Schwangerschaft auf das ungeborene Kind übergehen und zu schweren Erkrankungen bis hin zum Tod des Kindes führen.
- Amtliche Statistik des Robert Koch-Instituts:
Toxoplasmose und Listeriose bei ca. 50 von über 780.000 Schwangerschaften bzw. Geburten pro Jahr
- Tatsächliche Zahl kann höher sein. Nur laborbestätigte Fälle werden im amtlichen Meldesystem erfasst.

HANDLUNGSEMPFEHLUNG

Schutz vor Infektionen durch Lebensmittel

- Schwangere sollen keine rohen tierischen Lebensmittel essen.
- Darüber hinaus sollten sie bei der Auswahl, Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln die Empfehlungen zur Vermeidung von Listeriose und Toxoplasmose beachten.
- Schwangere Frauen sollen Eier nur verzehren, wenn Eigelb und Eiweiß durch Erhitzung fest sind.

Empfehlungen zur Prävention von Listeriose und Toxoplasmose



Listeriose und Toxoplasmose Sicher essen in der Schwangerschaft

Listerien- und Toxoplasmaerkrankungen durch Listerien und Toxoplasmaerreger sind für die meisten Menschen harmlos. In der Schwangerschaft sind sie jedoch sehr gefährlich. Deshalb gibt es für Schwangere einige besondere Empfehlungen. Die wichtigste lautet: Essen Sie keine rohen Lebensmittel vom Tier, vor allem keine Produkte aus Schokolade, kein rotes Fleisch oder rohen Fisch! Rotes Fleisch, Rind,

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

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

Milch, Milchprodukte und Käse

Milch und Milchprodukte aus pasteurisierter oder sterilisierter Milch sind die richtige Wahl. Informieren 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 mit einem sauren, weichen, klebrigen oder gar nicht festem Käse. Sie sind fertig geküht. Kaufen Sie Käse mit einem sauren, weichen, klebrigen oder gar nicht festem Käse. Sie sind fertig geküht. Kaufen Sie Käse mit einem sauren, weichen, klebrigen oder gar nicht festem Käse. Sie sind fertig geküht.

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

- Rohmilch und alles was daraus hergestellt wird, im Gegensatz zu den meisten „Reife“- oder „Reifungs“-Käse, die länger gelagert werden können, ist Rohmilch sehr gefährlich.
- Rohmilch mit Blauschimmel, z.B. Camembert.
- Käsesorten mit Unkeim- oder -keim-Risiko.

Fleisch, Geflügel

Essen Sie Fleisch und Geflügel immer gut durchgegart. Das Fleisch sollte im Inneren mindestens 2 Minuten lang über 70 °C heiß werden. Kontrollieren Sie die Fleischstücke mit einem Braten-thermometer.
Diese beiden Arten sind für Schwangere gefährlich:
• Brühwurst
• Fleischwurst
• Leberkäse
• Kuchens
• Döner und Co.
Kaufen Sie Fleisch, das nicht an der Stelle, wo es verkauft wird, sondern in einem Laden, der es frisch zubereitet. Auch hier: nur in kleinen Mengen kaufen, die Mindesthaltbarkeit beachten, bei 4-6 °C im Kühlschrank lagern.

Fisch

Essen Sie Fisch und Meeresfrüchte immer durchgegart. Entfernen Sie Gräten und Knochen. Kaufen Sie Fisch, der nicht an der Stelle, wo es verkauft wird, sondern in einem Laden, der es frisch zubereitet. Auch hier: nur in kleinen Mengen kaufen, die Mindesthaltbarkeit beachten, bei 4-6 °C im Kühlschrank lagern.

Eier

Essen Sie Eier immer durchgegart. Entfernen Sie Eigelb und Eiklar. Kaufen Sie Eier, die nicht an der Stelle, wo es verkauft wird, sondern in einem Laden, der es frisch zubereitet. Auch hier: nur in kleinen Mengen kaufen, die Mindesthaltbarkeit beachten, bei 4-6 °C im Kühlschrank lagern.

Informationsblatt kostenfrei unter
www.ble-medienservice.de, Bestell-Nr. 0346

Fleisch, Geflügel und

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:

- **gegarnte 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.

Impressum 2020

Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 - 0
www.ble.de, www.bzfe.de, www.gesund-ins-leben.de

Gestaltung:

www.berres-stenzel.de

Nutzungsrechte:

Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf- und PowerPoint-Dateien liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf- und PowerPoint-Dateien in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) keine Haftung.

www.gesund-ins-leben.de

Für Fachkreise und Familien: Die Internetseite des Netzwerks Gesund ins Leben bündelt aktuelle Empfehlungen, Infos, Materialien und Fortbildungen zu den Themen Ernährung und Bewegung von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter. Die Inhalte sind wissenschaftlich gesichert und frei von industriellen Interessen.

Newsletter
[www.gesund-ins-leben.de/
fach-newsletter](http://www.gesund-ins-leben.de/fach-newsletter)

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des



Bundesministerium
für Ernährung
und Landwirtschaft

in FORM

Deutschlands Initiative für gesunde Ernährung
und mehr Bewegung



**Bundeszentrum
für Ernährung**

Das **Netzwerk Gesund ins Leben** ist Teil der Initiative IN FORM und angesiedelt
im Bundeszentrum für Ernährung (BZfE).