



Mmmhh!

**Genussvolle
Schwangerschaft**

mit der richtigen
Lebensmittelauswahl



Zu zweit richtig gut essen

Essen in der Schwangerschaft soll schmecken, aber auch gesund sein – für Mama und Baby. Nur was soll man als Schwangere essen, was besser vom Speiseplan streichen? Diese Fragen machen das Einkaufen für Schwangere gar nicht so einfach.

Diese kleine Broschüre in Deiner Einkaufstasche listet Dir Lebensmittel auf, die Du in der Schwangerschaft vermeiden solltest. Was den Rest betrifft:

Lass es Dir schmecken!



Milchprodukte

- Rohmilch/Vorzugsmilch (muss abgekocht werden!)
- Schimmelkäse/Käse mit Schimmelrinde (z. B. Gorgonzola, Roquefort, Brie, Camembert) bzw. Käse mit rot-gelber Oberflächenschmiere (z. B. Handkäse, Harzer, Limburger, Tilsiter, Chaumes, Romadur)
- Eingelegter Käse oder Frischkäse aus offenen Gefäßen (z. B. Kräuterquark, Mozzarella, Feta)
- Vorgefertigter Reibekäse
- Speiseeis aus offenen Gefäßen (Eisdiele)
- Frische Milchshakes





Fleisch und Fisch

- Rohes, nicht durchgegartes Fleisch (z. B. Tatar, Steak, Hackfleisch, Mett, Carpaccio)
- Rohwurst (schnitt- und streichfähig) (z. B. Salami, Tee-/Mettwurst, Cervelat, Krakauer, Schinkenwurst, Cabanossi, Landjäger, Knackwürste)
- Rohe Pökelwursterzeugnisse (z. B. Rohschinken, Räucherspeck, Lachsschinken, Nusschinken, Beef Jerky, Rauchfleisch, geräucherte Entenbrust)
- Roher Fisch und Meeresfrüchte (z. B. Sushi, Fischcarpaccio, Sashimi, Austern)
- Geräucherter/gebeizter Fisch (z. B. Räucherlachs, geräucherte Forelle/Makrele, Graved Lachs, Rollmops, Bückling, Räucheraal)
- Gekühlte Fischerzeugnisse (z. B. Matjesfilet, Heringstipp, Sahnehering)
- Fisch- und Fleischpasteten
- Vakuumverpackte Fleisch- und Fischerzeugnisse



Eier und Eierprodukte

- Rohe Eierzeugnisse (z. B. Mayonnaise, Remoulade)
- Kalt zubereitete, rohe Eierspeisen (z. B. Tiramisu, Mousse au Chocolat, Parfait)
- Spaghetti Carbonara mit rohem Ei, roher Teig mit Ei
- Weichgekochtes Frühstücksei





Obst und Gemüse

- Feinkostsalate und Antipasti aus offenen Gefäßen (z. B. in der Kantine, am Markt, im Restaurant)
- Ungewaschenes Obst, Gemüse, Blattsalate, Kräuter sowie vorgefertigte Salate
- Rohe Sprossen und Keimlinge
- Vorgeschnittenes, ungekühltes Obst aus dem Supermarkt oder der Gastronomie

Getreide

- Vorgefertigte Sandwiches oder belegte Brötchen
- Rohe Getreidekeimlinge
- Kuchen und Teilchen mit nicht durchgebackener Füllung (z. B. Creme- oder Sahnetörtchen, Windbeutel)



Denk dran...

Schwanger zu sein heißt nicht, beim Essen auf alles verzichten zu müssen, sondern nur bei den genannten Lebensmitteln auf andere leckere Produkte auszuweichen.

Weiter Infos & Rezepte
findest Du auf

www.lea-irion.de

Gerne berate ich Dich auch zu
sinnvollen Nahrungsergänzungs-
mitteln. Zusammen analysieren
und optimieren wir Deine
Ernährung – für Dich und
Dein Baby.

Die Mamiflüsterin
Lea Irion

info@lea-irion.de
www.lea-irion.de

