Netzwerk Gesund ins Leben

Bundeszentrum für Ernährung

Listeriose und Toxoplasmose

Sicher essen in der Schwangerschaft

Block mit 25 Infoblättern

Listeriose und Toxoplasmose

Sicher essen in der Schwangerschaft

Netzwerk Gesund ins Leben

Lebensmittelinfektionen durch Listerien und Toxoplasmoseerreger sind für die meisten Menschen harmlos. In der Schwangerschaft sind sie selten. Sie können aber dem ungeborenen Kind schaden. Deshalb gibt es für Schwangere einige besondere Empfehlungen. Die wichtigste lautet: Essen Sie keine rohen Lebensmittel vom Tier, vor allem keine Produkte aus Rohmilch, kein rohes Fleisch oder rohen Fisch! Beim Kochen, Braten, Backen und bei der industriellen Erhitzung werden die Erreger zerstört, wenn das Lebensmittel auch im Inneren mindestens zwei Minuten über 70 Grad heiß war. Listerien können sich auch in gekühlten Lebensmitteln vermehren. Daher am besten nur kleine Mengen kaufen und die Produkte rasch verbrauchen.

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

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

Milch, Milchprodukte und Käse

Milch und Milchprodukte aus **pasteurisierter** oder **wärmebehandelter** Milch sind die richtige Wahl. Verbrauchen Sie die Produkte nach dem Öffnen in 2–3 Tagen.

Foto: Peter Meyer, BLE

Essen Sie **harte und feste Käsesorten** und schneiden Sie die Rinde vor dem Essen sorgfältig ab. Kaufen Sie Käse am besten am Stück. Wenn es Käseaufschnitt sein soll, dann lassen Sie sich kleine Mengen frisch aufschneiden.

Auch fertig verpackten Käseaufschnitt nur in kleinen Mengen einkaufen und lange vor Ablauf der Mindesthaltbarkeit. Lagern Sie den Käse bei 4–6 °C im Kühlschrank und verbrauchen ihn in 2–3 Tagen.

Raspeln Sie Reibekäse direkt vor dem Verzehr.

- **Rohmilch** und alles was daraus hergestellt wurde. Sie erkennen die Produkte an dem Hinweis „Rohmilch“ oder „Vorzugsmilch“. Nur lange gereifter Hartkäse aus Rohmilch ist unproblematisch.

Foto: cut/Fotolia.com

- **Käsesorten mit klebriger rot-gelber Rinde** (Rotschmiere) wie Esrom, Handkäse, Harzer, Korbkäse, Limburger, Mainzer, Münster, Tilsiter

Foto: Peter Meyer, BLE

- **halbfester Käse mit Blauschimmel,** z. B. Gorgonzola
- **eingelegter Käse oder Frischkäse aus offenen Gefäßen** in der Kühltheke oder in der Gastronomie, z. B. Feta, Kräuterquark, Mozzarella
- vorgefertigter Reibekäse

Fleisch, Geflügel und Erzeugnisse daraus

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 Bratenthermometer.

Diese frischen Wurst- und Fleischwaren können Sie essen, sie wurden bei der Herstellung erhitzt:

- **gegarte Pökelfleischerzeugnisse,** z. B. Kochschinken, Putenbrust, Kasseler

Foto: Jacek Chrabraszewski/Fotolia.com

- **Brühwurst,** z. B. Bierwurst, Bierschinken, Fleischwurst, Gelbwurst, Jagdwurst, Leberkäse, Lyoner, Mortadella

Foto: Christian Jung/Fotolia.com

- **Kochwurst**, z. B. Corned Beef, Blutwurst, Leberwurst, Sülzen
- Auch **konservierte Wurstwaren** in Gläsern oder Dosen sind eine sichere Alternative.

Kaufen Sie frische Wurst- und Fleischwaren möglichst am Stück. Wenn es Wurstaufschnitt sein soll, dann lassen Sie sich kleine Mengen frisch aufschneiden. Auch fertig verpackten Aufschnitt am besten nur in kleinen Mengen kaufen und lange vor Ablauf der Mindesthaltbarkeit. Lagern Sie die Produkte bei 4–6 °C im Kühlschrank maximal 2–3 Tage.

- **Rohes, nicht durchgegartes Fleisch und Geflügel** wie Steaks, rosa Entenbrust, Hackepeter, Mett, Tatar, Carpaccio

Foto: Svenja98/Fotolia.com

Foto: Handmade Pictures/Fotolia.com

- **Rohwürste** wie Salami, Teewurst, Cervelatwurst, Mettwurst, Plockwurst

Foto: Peter Meyer, BLE

- **Rohe Pökelfleischerzeugnisse** wie Rohschinken, Räucherspeck, Lachsschinken, Nussschinken, Rauchfleisch, geräucherte Entenbrust

Foto: Peter Meyer, BLE

Fisch, Fischerzeugnisse und Meerestiere

Essen Sie **Fisch und Meerestiere immer gut durchgegart.** Erhitzen Sie Garnelen und Krebstiere direkt vor dem Essen, auch wenn sie schon vorgegart sind. Auch Fischerzeugnisse in Vollkonserven sind eine Alternative. Lagern Sie die Fischkonserven nach dem Öffnen im Kühlschrank und nicht länger als einen Tag.

Foto: Printemps/Fotolia.com

Sie können auch industriell hergestellte **Fischmarinaden in stark saurem Aufguss** essen, wenn die Herstellerpackung original verschlossen war und die Fischteile vollständig mit der Essigflüssigkeit bedeckt waren, z. B. Bismarckheringe, Rollmöpse oder Heringsröllchen in stark saurem Aufguss. Auch hier gilt: Die Produkte am besten weit vor Ablauf der Mindesthaltbarkeit kaufen, im Kühlschrank bei 4–6 °C lagern und innerhalb von 2 Tagen nach dem Kauf verbrauchen.

- **Roher Fisch und rohe Meerestiere** wie Sushi, Fisch-Carpaccio, Sashimi, Austern

Foto: Maksud/Fotolia.com

Foto: contrastwerkstatt/Fotolia.com

- **geräucherte oder gebeizte Fischerzeugnisse** wie Räucherlachs, Stremellachs, geräucherte Forelle, Räuchermakrele, Graved Lachs
- alle **Fischerzeugnisse, die gekühlt** werden müssen, wie Matjes, Heringsstip und Sahnehering, mit Ausnahme der sauren Fischmarinaden (siehe linke Spalte)

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

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

Feinkost, Vorspeisen und Antipasti

Unproblematisch sind **Antipasti, Oliven, Salatdressings und Mayonnaise, die hocherhitzt** wurden und ohne Kühlung haltbar sind. **Feinkostartikel** aus dem Kühlregal sollten Sie lange vor Ablauf der Mindesthaltbarkeit kaufen. Auch hier gilt: Im Kühlschrank bei 4–6 °C lagern und innerhalb von 2–3 Tagen verbrauchen.

Foto: Peter Meyer, BLE

Bereiten Sie Feinkostsalate wie Kartoffel- oder Nudelsalat am besten unmittelbar vor dem Essen zu. Verwenden Sie frische Zutaten und gegebenenfalls industriell hergestellte Mayonnaise.

- **Feinkostsalate, Oliven und Antipasti** aus offenen Gefäßen und in Restaurants, Kantinen
- **Pasteten** (Pâté) aus Fleisch, Fisch oder pflanzlichen Lebensmitteln
- **Feinkostsalate** mit Zutaten, die Schwangere meiden sollten wie Matjes oder Feta

Foto: Christian Jung/Fotolia.com

Gemüse, Blattsalate, Kräuter und Obst

Gegartes Gemüse und Kräuter sind eine gute Wahl, wenn sie kurz vor dem Essen erhitzt wurden. Unbedenklich sind auch alle **industriell hergestellten und verpackten Säfte, Smoothies und Obst- und Gemüsekonserven**. Erhitzen Sie tiefgekühltes Obst und Gemüse, tiefgefrorene Kräuter, frische Sprossen und Keimlinge vor dem Essen auf über 70 °C.

Foto: Irina Belonsa/Fotolia.com

Bereiten Sie Gemüse, Blattsalate, tiefgefrorene Kräuter und Obst zum Rohverzehr sicherheitshalber unmittelbar vor dem Essen aus frischen und gründlich gewaschenen Zutaten selbst zu. Das Gleiche gilt für frische Fruchtsäfte und Smoothies. Genießen Sie Ihre Rohkost innerhalb von 2 Stunden, oder lagern Sie sie für den baldigen Verzehr im Kühlschrank.

- **ungewaschenes Obst und Gemüse** sowie ungewaschene Kräuter und Blattsalate
- **vorgefertigte Salate,** z. B. Schnitt- und Mischsalate, Krautsalat
- **rohe Sprossen und Keimlinge**
- **vorgeschnittene Melonen** im Einzelhandel oder in der Gastronomie, wenn sie nicht gekühlt wurden
- **frisch gepresste Frucht- und Gemüsesäfte und Smoothies** an Saftständen oder in der Gastronomie

Foto: Peter Meyer, BLE

Getreideerzeugnisse und Backwaren

Getreideerzeugnisse wie Brot, Getreideflocken oder Müsli sind kein Problem. Das Gleiche gilt für Kuchen, der vollständig durchgebacken wurde. Wenn Sie Backwaren mit Sahne, Creme oder Pudding oder Kuchen mit rohen Früchten essen möchten, dann am besten nur, wenn Sie sicher sind, dass die Produkte frisch hergestellt und ausreichend gekühlt wurden.

Foto: Peter Meyer, BLE

Foto: fredredhat/Fotolia.com

Tiefkühlbackwaren sind unbedenklich, wenn sie im Kühlschrank aufgetaut werden. Lagern Sie selbst hergestellte oder aufgetaute Backwaren mit Cremes oder Sahnefüllungen im Kühlschrank bei 4–6 °C und nicht länger als 2 Tage.

Bereiten Sie **Pausenbrote** aus frischen Zutaten selbst zu. Genießen Sie Ihre Brote innerhalb von 2 Stunden, oder lagern Sie sie im Kühlschrank.

- **vorgefertigte** Sandwiches und belegte Brötchen

Foto: bildexpertin65/Fotolia.com

- Kuchen und Teilchen mit **nicht durchgebackenen Füllungen** wie Sahne oder Cremes aus Verkaufstheken

Foto: eyewave/Fotolia.com

- **Getreidekeimlinge**

Hygiene-Tipps für die Hände, die Lebensmittel und die Küche

1. **Hände:** Gut waschen. Das ist besonders wichtig, bevor Sie Essen zubereiten, nachdem Sie rohe Lebensmittel verarbeitet haben, vor dem Essen und natürlich nach jedem Toilettengang.
2. **Lebensmittel:** Verarbeiten Sie rohe und ungewaschene Lebensmittel getrennt von fertigem Essen, damit z. B. Erde von Gemüse oder Krankheitserreger von rohem Fleisch nicht auf zubereitete Lebensmittel geraten.
3. **Küche:** Halten Sie die Arbeitsflächen sauber. Reinigen Sie das Spülbecken, die Küchengeräte und -bestecke, die Sie benutzt haben, mit heißem Wasser und Spülmittel. Tauschen Sie Spülbürsten, Schwämme, Lappen und Handtücher regelmäßig aus.

Weitere Informationen finden Sie auf
gesund-ins-leben.de
@gesund.ins.leben

Impressum 0346/2024

Herausgeberin:
Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)
Präsidentin: Dr. Margareta Büning-Fesel
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn
Telefon: 0228-6845-0
www.ble.de, www.bzfe.de

Redaktion:
Gesa Maschkowski, BLE; Ute Gomm, BLE

Autorinnen:
Dr. Maike Groeneveld, Bonn,
Gesa Maschkowski, BLE.
An der Erstellung der Tabelle haben mitgewirkt: Dr. Heidi Wichmann-Schauer, Abteilung Biologische Sicherheit, Bundesinstitut für Risikobewertung; Prof. Dr. Jörg Oehlenschläger, Max-Rubner-Institut, Hamburg; Dr. Dirk Werber, Landesamt für Gesundheit und Soziales (LAGeSo), Berlin und weitere.

Grafik/Illustration:
Arnout van Son, Alfter

Titelbild:
© Monkey Business Images/istockphoto.com

Druck:
Kern GmbH, 66450 Bexbach

Dieser Text ist unter der Creative Common Lizenz „CC BY-NC-ND 4.0 – Namensnennung – Nicht-kommerziell – Keine Bearbeitung 4.0 International veröffentlicht“. Den Lizenzvertrag finden Sie unter: creativecommons.org.

Voraussetzung für die Nutzung ist die Nennung des Werktitels, der Autorinnen und von BLE/www.gesund-ins-leben.de als Herausgeberin sowie ein Hinweis auf die Weitergabe unter derselben Lizenz.

© BLE 2024

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).

In Kooperation mit BfR

Empfohlen durch den BVF Berufsverband der Frauenärzte

Deutscher Hebammen Verband