

Sicher essen in der Schwangerschaft

Listeriose und Toxoplasmose



**Block
mit 25 Info-
Blättern**

Sicher essen in der Schwangerschaft

Listeriose und Toxoplasmose



Lebensmittelinfektionen durch Listerien und Toxoplasmen 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: Iss 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 2 Minuten über 70 Grad heiß war. Listerien können sich auch in gekühlten Lebensmitteln vermehren. Dies gilt sowohl für tierische als auch pflanzliche Lebensmittel, einschließlich vegetarischer/vegane Alternativprodukte. Daher unbedingt auf das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) achten, nur kleine Mengen kaufen und nach dem Einkauf rasch verbrauchen. Die Empfehlungen der Hersteller zu den Lagerungsbedingungen und zur Zubereitung unbedingt beachten.

Gilt genauso für vegetarische/vegane Alternativen.

Hier kannst du zugreifen: Tipps für Auswahl, Einkauf, Lagerung und Zubereitung

Diese Lebensmittel besser nicht essen oder vor dem Essen ausreichend erhitzen.



Milch, Milchprodukte und Käse

- **Pasteurisierte** oder **wärmebehandelte** Milch und Milchprodukte. Das gilt auch für deren vegetarische/vegane Alternativen. Die Produkte nach dem Öffnen in 2–3 Tagen verbrauchen.
- Die Rinde von **harten und festen Käsesorten** vor dem Essen sorgfältig abschneiden. Wenn es Käseaufschnitt oder die vegetarische/vegane Alternative sein soll, dann kleine Mengen frisch aufschneiden lassen.
- Fertig verpackten Käseaufschnitt nur in kleinen Mengen einkaufen und lange vor Ablauf der Mindesthaltbarkeit verzehren. Den Käse bei 4–6 °C im Kühlschrank maximal 2–3 Tage lagern.
- Käse oder die vegetarische/vegane Alternative direkt vor dem Verzehr raspeln.

- **Rohmilch** und alles was daraus hergestellt wurde. Erkennbar an dem Hinweis „Rohmilch“ oder „Vorzugsmilch“. Nur lange gereifter Hartkäse aus Rohmilch ist unproblematisch.
- **nicht erhitze Pflanzendrinks**
- **Käsesorten mit klebriger rot-gelber Rinde** (Rotschmiere) wie Esrom, Handkäse, Harzer, Korbkäse, Limburger, Mainzer, Münster, Tilsiter und fermentierte/gereifte vegetarische/vegane Alternativen dieser Art (z. B. aus Mandeln, Cashew oder Nüssen)
- **halbfester Käse mit Blauschimmel**, z. B. Gorgonzola
- **eingeleger Käse oder Frischkäse aus offenen Gefäßen** in der Kühltheke oder in der Gastronomie, z. B. Feta, Kräuterquark, Mozzarella
- vorgefertigter Reibekäse oder deren vegetarische/vegane Alternative



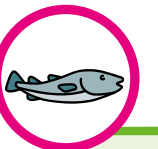
Fleisch, Geflügel und Erzeugnisse daraus

- **Fleisch, Geflügel** und deren vegetarische/vegane Alternativen immer gut durchgaren. Fleisch sollte im Inneren mindestens 2 Minuten lang über 70 °C heiß werden. Dabei hilft ein Braten-thermometer.

Diese frischen Wurst- und Fleischwaren wurden bei der Herstellung erhitzt:

- **gegarte 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.
- Frische Wurst- und Fleischwaren sowie deren vegetarische/vegane Alternativen möglichst am Stück kaufen. Wenn es Aufschnitt sein soll, dann kleine Mengen frisch aufschneiden lassen.
- Fertig verpackten Aufschnitt nur in kleinen Mengen kaufen und lange vor Ablauf der Mindesthaltbarkeit verzehren. Die Produkte bei 4–6 °C im Kühlschrank maximal 2–3 Tage lagern.

- **Rohes, nicht durchgegartes Fleisch, Geflügel** wie Steaks, rosa Entenbrust, Hackepeter, Mett, Tatar, Carpaccio sowie deren vegetarische/vegane Alternativen
- **Rohwürste** wie Salami, Teewurst, Cervelatwurst, Mettwurst, Plockwurst sowie deren fermentierte/gereifte vegetarische/vegane Alternativen
- **Rohe Pökelfleischerzeugnisse** wie Rohschinken, Räucherspeck, Lachsschinken, Nusschinken, Rauchfleisch, geräucherte Entenbrust



Fisch, Fischerzeugnisse und Meerestiere

- **Fisch, Meerestiere** und deren vegetarische/vegane Alternativen immer gut durchgaren. Garnelen und Krustentiere direkt vor dem Essen erhitzen, auch wenn sie schon vorgegart sind.
- Auch Fischerzeugnisse in Vollkonserven sind eine Alternative.
- Fischkonserven nach dem Öffnen im Kühlschrank und nicht länger als einen Tag lagern.
- Industriell hergestellte **Fischmarinaden in stark saurem Aufguss**, 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.
- Die Produkte weit vor Ablauf der Mindesthaltbarkeit kaufen und verzehren. Im Kühlschrank bei 4–6 °C maximal 2 Tage lagern.

- **Roher Fisch und rohe Meerestiere** wie Sushi, Fisch-Carpaccio, Sashimi, Austern und deren vegetarische/vegane Alternativen
- **geräucherte oder gebeizte Fischerzeugnisse** wie Räucherlachs, Stremellachs, geräucherte Forelle, Räuchermakrele, Graved Lachs sowie deren vegetarische/vegane Alternativen
- alle **Fischerzeugnisse, die gekühlt** werden müssen, wie Matjes, Heringsstipp und Sahnehering, mit Ausnahme der sauren Fischmarinaden (siehe linke Spalte)

Hier kannst du zugreifen: Tipps für Auswahl, Einkauf, Lagerung und Zubereitung

Diese Lebensmittel besser nicht essen oder vor dem Essen ausreichend erhitzen.

Gilt genauso für vegetarische/vegane Alternativen.



Feinkost, Vorspeisen und Antipasti

- Unproblematisch sind **Antipasti, Oliven, Salatdressings und Mayonnaise**, die **hocherhitzt** wurden und ohne Kühlung haltbar sind.
- Feinkostartikel** aus dem Kühlregal lange vor Ablauf der Mindesthaltbarkeit kaufen.
- Im Kühlschrank bei 4–6 °C lagern und innerhalb von 2–3 Tagen verzehren.
- Feinkostsalate wie Kartoffel- oder Nudelsalat am besten unmittelbar vor dem Essen zubereiten. Frische Zutaten und gegebenenfalls industriell hergestellte Mayonnaise verwenden.

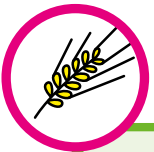
- Feinkostsalate, Oliven und Antipasti** aus offenen Gefäßen und in Restaurants, Kantinen
- Pasteten** (Pâté) aus Fleisch, Fisch oder deren vegetarische/vegane Alternativen
- Feinkostsalate** mit Zutaten, die Schwangere meiden sollten wie Matjes oder Feta



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**.
- Tiefgekühltes Obst und Gemüse, tiefgefrorene Kräuter, frische Sprossen und Keimlinge vor dem Essen auf über 70 °C erhitzen.
- Gemüse, Blattsalate, tiefgefrorene Kräuter und Obst zum Rohverzehr sicherheits- halber aus frischen Zutaten unmittelbar vor dem Essen selbst zubereiten, gründ- lich waschen und schälen. Das Gleiche gilt für frische Fruchtsäfte und Smoothies.
- Rohkost innerhalb von 2 Stunden verzehren oder für den baldigen Verzehr im Kühlschrank lagern.

- 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



Getreideerzeugnisse und Backwaren

- Getreideerzeugnisse wie Brot, Getreideflocken oder Müsli** sind kein Problem. Das Gleiche gilt für Kuchen, der vollständig durchgebacken wurde.
- Backwaren mit Sahne, Creme oder Pudding oder Kuchen mit rohen Früchten nur, wenn du sicher bist, dass die Produkte frisch hergestellt und ausreichend gekühlt wurden.
- Tiefkühlbackwaren** sind unbedenklich, wenn sie im Kühlschrank aufgetaut werden. Selbst hergestellte oder aufgetaute Backwaren mit Cremes oder Sahnefüllungen im Kühlschrank bei 4–6 °C und nicht länger als 2 Tage lagern.
- Pausenbrote** aus frischen Zutaten selbst zubereiten. Innerhalb von 2 Stunden verzehren oder im Kühlschrank lagern.

- vorgefertigte Sandwiches und belegte Brötchen**
- Kuchen und Teilchen mit **nicht durch- gebackenen Füllungen** wie Sahne oder Cremes aus Verkaufstheken
- Getreidekeimlinge**



Hygiene-Tipps für Hände, Lebensmittel und Küche

- Hände:** Gut waschen. Das ist besonders wichtig, bevor du Essen zubereitest, nachdem du rohe Lebensmittel verarbeitet hast, vor dem Essen und natürlich nach jedem Toilettengang.
- Lebensmittel:** Verarbeite rohe und ungewaschene Lebensmittel getrennt von fertigem Essen, damit z. B. Erde von Gemüse oder Krankheitserreger von rohem Fleisch nicht auf zubereitete Lebensmittel geraten.
- Küche:** Halte die Arbeitsfläche sauber. Reinige das Spülbecken, die Küchengeräte und -bestecke, die du benutzt hast, mit heißem Wasser und Spülmittel. Tausche die Spülbürsten, Schwämme, Lappen und Handtücher regelmäßig aus.

Impressum 0346/2026

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

Redaktion: Gesa Maschkows, Ute Gomm, Andrea Kornblum, alle 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 Risiko- bewertung; 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: Schloemer & Partner GmbH, Fritz-Erler-Straße 40, 52349 Düren

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](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/).

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

BLE 2026

Eine Einrichtung im Geschäftsbereich des