

Was darf man in der Schwangerschaft nicht essen – Risiko durch Infektionen

Lebensmittel / Kategorie	Risiko	Empfehlung / Alternative
Rohmilchprodukte (Brie, Camembert, Bauernbutter)	Listeriengefahr – kann zu Fehlgeburt führen	Nur pasteurisierte Produkte kaufen, Etikett prüfen
Roher Fisch & Sushi	Parasiten (Anisakis) und Bakterien wie Salmonellen	Vegetarisches Sushi oder gekochter Fisch als sichere Option
Nicht durchgegartes Fleisch (Steak, Hack, Carpaccio)	Toxoplasmose-Risiko, Gefahr für das ungeborene Kind	Fleisch immer vollständig durchgaren (≥ 70 °C)
Eier mit rohem Eigelb (Tiramisu, Mayonnaise)	Salmonellen – kann Magen-Darm-Erkrankungen auslösen	Pasteurisierte Eier oder gebackene Alternativen nutzen
Quecksilberhaltiger Fisch (Thunfisch, Schwertfisch)	Hoher Quecksilbergehalt – neurotoxisch fürs Baby	Kleine Fische (Forelle, Hering, Lachs) bevorzugen
Nitratreiches Gemüse (Spinat, Rote Bete)	Nitrat wird zu Nitrit – Sauerstoffversorgung kann leiden	Frisch verarbeiten, nicht lange lagern, Sorten abwechseln
Künstliche Zusatzstoffe (Fertigprodukte)	Farbstoffe, Nitritpökelsalz – unklarer Einfluss	Clean Eating, möglichst selbst kochen
Alkohol	Bereits kleine Mengen schaden dem Fötus	0,0 % Regel – alkoholfreie Getränke wählen
Koffein	Über 200 mg/Tag kann Frühgeburt begünstigen	Kaffee reduzieren, Tee oder Wasser bevorzugen
Passivrauchen	Schadstoffe in der Luft belasten Plazenta und Baby	Rauchfreie Zonen einfordern, Umfeld sensibilisieren