infodienst
Verbraucherschutz, Ernährung,
Landwirtschaft e.V.

Lebensmittel-gruppe	Lebensmittel, die keine oder sehr selten Lebensmittelinfektionen verursachen	Lebensmittel, die Schwangere aus Vorsorgegründen eher meiden sollten
Käse Bei Käse immer die Rinde abschneiden ! Käse aus Rohmilch muss gekennzeichnet sein ! Käse aus pasteurisierter Milch wird in der Regel nicht extra gekennzeichnet.	• **Schnitt- und Weichkäse aus pasteurisierter Milch (ohne Rinde;** z. B. Butterkäse, Edamer, Gouda, Leerdamer, Tilsiter, Brie, Camembert, Blauschimmelkäse) • **Hartkäse (auch aus Rohmilch, ohne Rinde;** z. B. Appenzeller, Bergkäse, Comté, Chester, Emmentaler, Greyerzer, Pecorino, Parmesan) • industriell hergestellter und verpackter Feta, Frischkäse(-zubereitung), Hüttenkäse, Mascarpone, Mozzarella Ricotta • Kochkäse, Schmelzkäse • frisch geriebener Käse (**ohne Rinde)**	• **Käserinde** generell • **Schnitt- und Weichkäse aus Rohmilch** (z. B. Morbier, Reblochon, Brie, Camembert, Mont d'Or, Rocamadour, Roquefort) • **Weichkäse mit Rotschmiere** (z. B. Limburger, Munster, Romadur) • **Sauermilchkäse** (z. B. Handkäse, Harzer Roller, Korbkäse, Mainzer Käse, Olmützer Quargel, Spitzkäse, Stangenkäse) • eingelegter Käse oder Frischkäse aus offenen Gefäßen (z. B. Feta, Schafskäse, Mozzarella)
Fleisch	• alle durchgegarten Fleischarten	• rohes Fleisch • **Rohfleischerzeugnisse** (z. B. Hackfleisch, Hackepeter, Mett, Tatar, Carpaccio) • nicht durchgebratene Steaks
Fleisch-erzeugnisse	• **schnittfeste Rohwurst** (z .B. Salami, (Mini-)Salami, Cervelatwurst, Katenwurst, Plockwurst, Landjäger, Cabanossi, Chorizo, Schlackwurst) • unter Erhitzung hergestellte Fleischerzeugnisse als **Stückware oder Konserve,** wie • **Brühwurst** (z. B. Bierwurst, Bierschinken, Bockwurst, Fleischwurst, Frankfurter und Wiener Würstchen, Gelbwurst, Jagdwurst, Krakauer, Leberkäse, Lyoner, Mortadella, Weißwurst) • **Kochwurst** (z. B. Corned Beef, Blutwurst, Leberwurst, Sülzwurst, Zungenrotwurst, Fleisch- und Leberpasteten) • **gegarte Pökelfleischerzeugnisse** (z. B. gekochter Schinken, gekochtes Kasseler)	• **streichfähige Rohwurst** (z. B. Zwiebelmettwurst, Teewurst, Mettwurst, Schmierwurst) • **rohe Pökelfleischerzeugnisse** (z. B. Bündnerfleisch, Katenschinken, rohes Kasseler, Lachsschinken, Nussschinken, Parmaschinken, Rauchfleisch, Räucherspeck, Rollschinken, Schinkenspeck, Serrano-Schinken) • länger haltbare, unter Vakuum oder Schutzatmosphäre vorverpackte **Aufschnittware** aus Brüh- oder Kochwürsten, rohen und gegarten Pökelfleischerzeugnissen oder erhitzten Fleischteilen • Fleischsalat ohne Konservierungsstoffe

infodienst
Verbraucherschutz, Ernährung,
Landwirtschaft e.V.

Lebensmitteltabelle für Schwangere

Lebensmittel-gruppe	Lebensmittel, die keine oder sehr selten Lebensmittelinfektionen verursachen	Lebensmittel, die Schwangere aus Vorsorgegründen eher meiden sollten
Gemüse	• gegartes Gemüse • gründlich gewaschenes oder geschältes Gemüse • gründlich gewaschene Blattsalate	• vorgefertigte Schnittsalate • vorgefertigte Rohsalate (z. B. Krautsalat) • unerhitzte Sprossen und Keimlinge • ungewaschenes Rohgemüse, ungewaschener Salat
Obst	• erhitztes Obst (z. B. Obstkompott, Marmelade) • gründlich gewaschenes oder geschältes Obst	• ungeschältes oder ungewaschenes Obst
Getreide-erzeugnisse	• Brot • Backwaren, Gebäck ohne Füllung • Getreideflocken • gegarte Getreideerzeugnisse	• rohes Getreide • Frischkornbrei, Keimlinge • Backwaren mit roheihaltigen nicht durchgebackenen Füllungen oder Auflagen, z. B. Puddings oder Cremes • roheihaltige Speisen, wie z. B. Tiramisu
Milch und Milch-erzeugnisse Sowohl Rohmilch als auch alle Erzeugnisse aus Rohmilch müssen gekennzeichnet sein!	• **wärmebehandelte** Milch (pasteurisiert, ultrahocherhitzt, sterilisiert) und daraus hergestellte Produkte (z. B. pasteurisierte Milch, H-Milch, Joghurt, Sauermilcherzeugnisse, Sahne-erzeugnisse, Buttermilch)	• **nicht-wärmebehandelte** Milch und daraus hergestellte Produkte (z. B. Rohmilch, Vorzugsmilch, Sauermilcherzeugnisse aus Rohmilch) • **Milchmischgetränke** mit ungereinigten und nicht erhitzten Fruchtzusätzen (z. B. Milch-Shakes)

Lebensmittel-gruppe	Lebensmittel, die keine oder sehr selten Lebensmittelinfektionen verursachen	Lebensmittel, die Schwangere aus Vorsorgegründen eher meiden sollten
Fischerei-erzeugnisse	• **heißgegarte Fischereierzeugnisse** (z. B. Brathering, Bratrollmops, Hering in Gelee oder in Tomatensoße, Rollmops in Gelee, Garnelen- und Krebsfleisch) • **kaltgegarte, aber stark gesalzene, stark gezuckerte oder stark gesäuerte Fischereierzeugnisse** (z. B. Seelachsschnitzel/Lachsersatz, Sardellen, Anchovisfilet, Appetitsild, Bismarckhering, Kronsild, marinierter Hering, Rollmops, Heringstip, Heringsfilet, Heringshappen, Salzheringe, Matjes-Hering)	• **rohe Fischereierzeugnisse** (z .B. Sushi, Austern, Shrimps, Kaviar) • **kaltgegarte und mild gesalzene Fischereierzeugnisse** (z. B. Graved Lachs, Holländische Matjes) • **kalt geräucherte Fischerei-erzeugnisse** (z .B. Räucherlachs) • **heiß geräucherte Fischerei-erzeugnisse** (z. B. Bückling, Kieler Sprotten, Räuchermakrelen, Räucheraal, Räucherforellen, Schillerlocken, Stremel-Lachs)
Getränke	• industriell hergestellte und abgepackte Gemüse- und Fruchtsäfte	• frisch gepresste Säfte aus ungewaschenem Obst und Gemüse
Verschiedenes	• industriell hergestellte und abgepackte Oliven • industriell hergestellte und abgepackte Eiscremes	• vorgefertigte Sandwiches • angebrochene Verpackungen von Mayonnaise und Salatdressings (jeweils ohne Konservierungs-stoffe) • rohe und nicht ganz durchgegarte Eier, Mayonnaise aus rohen Eiern, Salate mit Mayonnaise aus rohen Eiern, Süßspeisen mit rohen Eiern (Tiramisu, Mousse au chocolat) • Oliven aus Thekenware • Eiscreme mit ungereinigten, nicht erhitzten Fruchtzusätzen

Autor: Dr. Maike Groeneveld, Bonn

An der Erstellung dieses Textes und der Tabelle haben mitgewirkt:
Dr. E. Bartelt, Bundesinstitut für Risikobewertung, Berlin
Prof. Dr. K. Fehlhaber, Institut für Lebensmittelhygiene, Universität Leipzig
Dir. u. Prof. Dr. M. Gareis, Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel, Kulmbach
Prof. Dr. H. Hof, Institut für Med. Mikrobiologie u. Hygiene, Universitätsklinik Mannheim
Dr. C. Meyer, Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel, Forschungsbereich Fischqualität, Hamburg
Prof. Dr. P. Teufel, Bundesforschungsanstalt für Ernährung und Lebensmittel, Kiel