

# Ernährung und Lebensstil vor und während der Schwangerschaft

Handlungsempfehlungen des Netzwerks Gesund ins Leben

**Schutz vor  
Infektionen durch  
Lebensmittel**

**Folienvortrag**  
Stand 08/2020



**Kernaussagen zum  
Schutz vor Infektionen  
durch Lebensmittel**

*Was darf nicht  
auf den Teller?*

*Was kann dem  
Kind schaden?*

*Risiko senken,  
aber wie?*

# Toxoplasmose und Listeriose

- Erreger können während der Schwangerschaft auf das ungeborene Kind übergehen und zu schweren Erkrankungen bis hin zum Tod des Kindes führen.
- Amtliche Statistik des Robert Koch-Instituts:  
Toxoplasmose und Listeriose bei ca. 50 von über 780.000 Schwangerschaften bzw. Geburten pro Jahr
- Tatsächliche Zahl kann höher sein. Nur laborbestätigte Fälle werden im amtlichen Meldesystem erfasst.

## HANDLUNGSEMPFEHLUNG

### Schutz vor Infektionen durch Lebensmittel

- Schwangere sollen keine rohen tierischen Lebensmittel essen.
- Darüber hinaus sollten sie bei der Auswahl, Lagerung und Zubereitung von Lebensmitteln die Empfehlungen zur Vermeidung von Listeriose und Toxoplasmose beachten.
- Schwangere Frauen sollen Eier nur verzehren, wenn Eigelb und Eiweiß durch Erhitzung fest sind.

# Empfehlungen zur Prävention von Listeriose und Toxoplasmose

**Bundeszentrum für Ernährung**  
**Listeriose und Toxoplasmose**  
 Sicher essen in der Schwangerschaft

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: Essen Sie keine rohen Lebensmittel vom Tier, vor allem keine Produkte aus Rohfleisch, rohen rohen Fleisch oder rohen Frisch-Eier-Rohes, Rindern, Bäckern und bei der industriellen Erzeugung werden die Erzeuger zerhackt, wenn das Lebensmittel auch im Inneren mindestens zwei Minuten über 70 Grad heiß war. Listorien können sich auch in gekühlten Lebensmitteln vermehren. Daher am besten nur kleine Mengen kaufen und die Produkte rasch verbrauchen.

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

**Milch, Milchprodukte und Käse**

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

Essen Sie harte und feste Käsesorten und vermeiden Sie die Risikosorte von dem Eszen verpackt, ob kaufen Sie Käse am besten aus Stück, wenn es Käseblockform hat und nicht über die sich löst. Käseblock frisch aufschneiden. Auch fertig verpackte Käseblock nur in kleinen Mengen und nicht lange vor Ablauf der Mindesthaltbarkeit. Lager den Käse bei 4-6 °C im Kühlschrank und verbrauchen ihn in 2-3 Tagen.

Käse mit Moulden direkt vor dem Verzehr.

**Fleisch, Geflügel**

Essen Sie Fleisch und Geflügel immer gut durch. Das Fleisch sollte im Inneren mindestens 2 Minuten lang über 70 °C heiß werden. Lassen Sie das Fleisch nicht zu ruhen.

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

- gegarte Pökelfleischerzeugnisse, z. B. Kochschinken, Putenbrust, Kasseler
- Brühwurst
- Fleischwaren in Dosen für
- Kochwurst

Auch kann, Dose und ein, kaufen Sie Fleisch direkt im Stück, wenn dann lassen Sie sich in, die. Auch fertig verpackt, nur in kleinen Mengen kaufen, die Mindesthaltbarkeit, Lager bei 4-6 °C im Kühlschrank.

**Fisch**

Essen Sie Fisch und Meeresfrüchte immer durchgegart. Entfernen Sie Gräten und Knochen vor dem Essen. Essen Sie nicht rohen Fisch. Auch Fischzerglieder in Vakuumverpackung sind ohne Abkühlen, Lagerung in der Packung bis zum Öffnen im Kühlschrank und nicht länger als einen Tag.

Sie können auch industriell hergestellte Fischprodukte in auch rohen aufbewahren, wenn Handhabung original verschlossen war und Produkte vollständig mit der Kunststoffpackung verschlossen in opak versandt wurden. Auch bei den Produkten sind immer die Anweisungen für den Gebrauch zu beachten, im Kühlschrank bei 4-6 °C lagern und innerhalb von 2 Tagen nach dem Öffnen zu verbrauchen.

Informationsblatt kostenfrei unter [www.ble-medienservice.de](http://www.ble-medienservice.de), Bestell-Nr. 0346

## Fleisch, Geflügel und Fisch

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 Braten-thermometer.

Diese frischen Wurst- und Fleischwaren können Sie essen, sie 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.

*Foto: Christen Jung/Fotolia.com*  
*Foto: Jacek Chrabaszewski/Fotolia.com*

## Impressum 2020

### Herausgeberin:

Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE)  
Präsident: Dr. Hanns-Christoph Eiden  
Deichmanns Aue 29, 53179 Bonn, Telefon: 0228 / 68 45 - 0  
[www.ble.de](http://www.ble.de), [www.bzfe.de](http://www.bzfe.de), [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

### Gestaltung:

[www.berres-stenzel.de](http://www.berres-stenzel.de)

### Nutzungsrechte:

Die Nutzungsrechte an den Inhalten der pdf- und PowerPoint-Dateien liegen ausschließlich bei der Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE). Die Ergänzung von Inhalten/Folien für die eigene Vortragsplanung, die im Einklang mit den einheitlichen Handlungsempfehlungen des Netzwerks stehen, ist unter Wahrung der Urheberrechte erlaubt. Die Weitergabe der pdf- und PowerPoint-Dateien in der Originalfassung oder in der bearbeiteten Fassung an Dritte ist unzulässig. Für die überarbeiteten Inhalte übernimmt die Bundesanstalt für Landwirtschaft und Ernährung (BLE) keine Haftung.

### [www.gesund-ins-leben.de](http://www.gesund-ins-leben.de)

Für Fachkreise und Familien: Die Internetseite des Netzwerks Gesund ins Leben bündelt aktuelle Empfehlungen, Infos, Materialien und Fortbildungen zu den Themen Ernährung und Bewegung von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter. Die Inhalte sind wissenschaftlich gesichert und frei von industriellen Interessen.

Newsletter  
[www.gesund-ins-leben.de/  
fach-newsletter](http://www.gesund-ins-leben.de/fach-newsletter)

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).