



ergobaby™

## Was darf man während der Schwangerschaft nicht essen und trinken?

- Weichkäse und Rohmilchkäse (z.B. Brie, Camembert, Feta aus offenem Gefäß, Handkäse)
- Rohmilch (unbehandelte Milch)
- Nicht durchgegartes oder rohes Fleisch** (z.B. Carpaccio, Hackfleisch, Katenschinken, Mett, roher Kassler, Tatar)
- Nicht durchgegart oder rohe Wurstwaren** (z.B. Bündner Fleisch, Lachsschinken, Landjäger, Mettwurst, Nusschinken, Parmaschinken, Plockwurst, Räucherspeck, Rauchfleisch, Rollschinken, Salami, Schinkenspeck, Schlackwurst, Schmierwurst, Schwarzwälder Schinken, Serrano Schinken, Teewurst, Thüringer Knackwurst, Zervelatwurst)
- Nicht durchgegart oder roher sowie geräucherter Fisch und Meeresfrüchte** (z.B. Austern, Fisch-Carpaccio, Krabben, Scampi, Garnelen & Krebse, Graved Lachs, Kaviar, Hering als Matjes oder Rollmops, Räucheraal, Räucherforelle, Räucherlachs, Rollmops, Sahnehering, Sashimi, Schillerlocken, Shrimps, Sushi)
- Innereien
- Softeis
- Rohe, weiche oder wachsweiße Eier
- Speisen aus rohem Ei (z.B. Tiramisu (frisch zubereitet), Mayonnaise (frisch zubereitet), Sauce Hollandaise (frisch zubereitet), frisches Speiseeis)
- Geschnittenes oder ungewaschenes Obst und Gemüse
- Abgepackte Salate sowie Salate von Buffets
- Alkohol (weder als Getränk noch abgekocht im Essen)
- Energydrinks
- Lakritze, aber Vorsicht auch bei Gewürznelken, Muskat, Petersilie, Basilikum, Zimt, Ingwer, Koriander
- Kuchen mit Füllung, Sahneschnitten
- Tee (z.B. Grüner, schwarzer und Chai-Tee, Süßholzwurzel, Salbei, Brennessel, Eisenkraut, Maisbart, Rosmarin, Mutterkraut, Passionsblumen, Schafgarbe, Frauenmantel, Wermutkraut)

### Folgende Nahrungsmittel solltet ihr zudem nur eingeschränkt zu euch nehmen:

- Koffein (bis 200 mg/Tag – ca. 2 Tassen Filterkaffee, beachtet: regelmäßiger Koffeinkonsum kann das Geburtsgewicht des Kindes reduzieren)
- Salz und Zucker
- Süßigkeiten, Kuchen
- Limonaden
- Sehr süßes Obst
- Scharfe Lebensmittel (können zu Sodbrennen führen)
- Tee (Alternativen: Kamillentee, Rooibostee, Früchtetee)
- Weißmehlprodukte (s. Louwen-Diät)

Hinweis: Diese Angaben wurden nach bestem Wissen zusammengestellt und zeigen nur Beispiele. Für die Auswahl übernimmt Ergobaby Europe GmbH keine Haftung. Die Ernährung in der Schwangerschaft sollte stets mit der betreuenden Hebamme bzw. der ärztlichen Begleitung abgesprochen werden.