

# Verbotene Lebensmittel in der Schwangerschaft

Werdende Mamas sollten in der Ernährung einiges beachten. Hier findest du eine Übersicht, welche Lebensmittel vorerst nichts auf deinem Speiseplan zu suchen haben.

## Milch & Milchprodukte

- Rohmilch
- Weichkäse
- fertiger Reibekäse
- eingelegter Käse von der Frischetheke

## Fleisch & Wurstwaren

- Rohwurst
- rohes Pökelfleisch
- blutiges oder nicht ganz durchgebratenes Fleisch

## Fisch & Fischprodukte

- Rohmilch
- Weichkäse
- fertiger Reibekäse
- eingelegter Käse von der Frischetheke

## Obst & Gemüse

- abgepackte Salate
- unerhitzte Sprossen oder Keimlinge
- ungeschältes oder ungewaschenes Obst, Gemüse oder Salat

## Eierspeisen & Süßes

- rohe Eier
- Speisen, die rohe Eier enthalten
- weich gekochte Eier
- Feinkostsalate Antipasti
- Softeis
- Kuchen oder andere Bäckereierzeugnisse mit nicht durchgebackener Füllung
- fertige Baguettes, Sandwiches und belegte Brötchen



ILLUSTRATION: GETTY IMAGES

**Leben  
& erziehen**

WAS ZÄHLT, IST FAMILIE