Was darf ich in der Schwangerschaft essen?

OK Vorsicht Meiden

Käse & Milchprodukte

Brie	Meiden	Kalt lieber nicht. Brie ist ein Weichkäse mit Schimmelrinde – iss ihn nur gebacken oder durcherhitzt.
Camembert	Meiden	Kalt lieber nicht. Camembert ist ein Weichkäse mit Schimmelrinde – nur gebacken und richtig heiß essen.
Feta	OK	Ja, wenn er pasteurisiert ist und aus der verschlossenen Packung kommt. Feta aus offenen Schalen lieber meiden.
Mozzarella	OK	Ja. Pasteurisierter Mozzarella aus der verschlossenen Packung ist okay – auch kalt. Offene Ware lieber meiden.
Parmesan	OK	Ja. Parmesan ist ein lang gereifter Hartkäse – auch aus Rohmilch darfst du ihn essen.
Halloumi	OK	Ja. Halloumi aus pasteurisierter Milch ist okay – gegrillt oder gebraten sowieso.
Gorgonzola & Blauschimmelkäse	Meiden	Kalt lieber nicht. Gorgonzola und anderen weichen Blauschimmelkäse nur gut durcherhitzt essen.
Frischkäse	OK	Ja. Frischkäse aus pasteurisierter Milch im verschlossenen Becher ist in Ordnung.
Hüttenkäse	OK	Ja. Hüttenkäse aus pasteurisierter Milch kannst du in der Schwangerschaft essen.

Fisch & Meeresfrüchte

Sushi	Meiden	Mit rohem Fisch nicht. Sushi mit gegartem Fisch oder vegetarische Rollen sind okay.
Räucherlachs	Meiden	Kalt nicht. Räucherlachs nur richtig durchgegart essen; nur in warme Soße rühren reicht nicht.
Thunfisch	Meiden	Lieber nicht. Thunfisch kann mit Schadstoffen wie Quecksilber belastet sein – greif zu Lachs, Hering oder Makrele.
Lachs	OK	Ja, gegarter Lachs ist ideal. Einmal pro Woche fettreicher Meeresfisch deckt deinen Omega-3-Bedarf.
Garnelen	Vorsicht	Ja, wenn sie frisch gegart und heiß sind. Kalte, vorgegarte Garnelen vorher durcherhitzen.
Austern & rohe Meeresfrüchte	Meiden	Nein. Rohe Austern und andere rohe Meeresfrüchte bitte erst nach der Schwangerschaft.

Fleisch & Wurst

Salami	Meiden	Nein, nicht kalt. Salami ist eine Rohwurst – nur gut durcherhitzt, zum Beispiel auf der Pizza.
Parmaschinken & Rohschinken	Meiden	Nein, nicht kalt. Parma- und anderer Rohschinken ist nicht erhitzt – lieber Kochschinken nehmen.
Aufschnitt & Wurst	Vorsicht	Gebrühte Wurst wie Kochschinken ist okay. Rohwurst und Rohschinken lieber nicht – und Aufschnitt schnell aufbrauchen.
Hot Dogs & Würstchen	Vorsicht	Ja, wenn das Würstchen richtig heiß ist. Nicht kalt aus der Packung essen.
Pastete & Pâté	Meiden	Lieber nicht. Gekühlte Pasteten aus Fleisch, Fisch oder Gemüse meiden – Konserven sind okay, Leberpastete gar nicht.
Leber & Leberwurst	Meiden	Lieber nicht. Leber und Leberwurst enthalten sehr viel Vitamin A – im ersten Trimester gar nicht, danach höchstens wenig.
Mett & Hackepeter	Meiden	Nein. Mettbrötchen und Hackepeter sind roh – bitte bis nach der Geburt warten.
Steak medium & rare	Meiden	Lieber nicht. Steak in der Schwangerschaft gut durchbraten – medium oder rosa ist nicht geeignet.

Eier

Weiche & rohe Eier	Meiden	Lieber nicht. In der Schwangerschaft Eier nur hart gekocht oder durchgebraten essen.
Mayonnaise	Vorsicht	Schau aufs Etikett. Mayonnaise mit pasteurisiertem Ei ist okay, selbst gemachte mit rohem Ei lieber nicht.

Getränke

Kaffee & Koffein	Vorsicht	Ja, bis zu 200 mg Koffein am Tag – das sind etwa 2 Tassen Kaffee.
Grüner Tee & Matcha	Vorsicht	Ja, aber rechne ihn zu deinen 200 mg Koffein am Tag dazu – auch Matcha.
Energy Drinks	Meiden	Nein. Energy Drinks solltest du in der Schwangerschaft gar nicht trinken.
Kräutertee (Pfefferminze, Kamille, Salbei)	Vorsicht	In Maßen ja: Sorten abwechseln, nicht nur Kräutertee trinken, Salbeitee und Tees mit Süßholz meiden.
Alkoholfreies Bier	Vorsicht	Nur 0,0 %. „Alkoholfreies“ Bier enthält oft noch etwas Restalkohol – greif zur Variante mit 0,0.
Kombucha	Meiden	Lieber nicht. Kombucha enthält durch die Gärung etwas Alkohol – oft ohne Angabe auf dem Etikett.

Obst, Gemüse & Sprossen

Rohe Sprossen	Meiden	Roh nicht. Sprossen und Keimlinge vor dem Essen immer auf über 70 °C erhitzen.

Desserts & Süßes

Lakritz	Vorsicht	Nur wenig. Ein paar Stücke sind okay, große Mengen und Starklakritz lieber meiden.
Roher Teig & Kuchenteig	Meiden	Nein, nicht naschen. Roher Teig kann Keime aus Mehl und rohen Eiern enthalten.
Tiramisu	Meiden	Klassisches Tiramisu mit rohem Ei lieber nicht. Varianten ohne rohes Ei sind okay.
Eis & Softeis	Vorsicht	Ja bei abgepacktem Eis aus pasteurisierter Milch. Softeis aus der Maschine lieber meiden.

Sonstiges

Erdnüsse	OK	Ja. Erdnüsse und Nüsse sind erlaubt – außer du bist selbst allergisch.

Allgemeine Information nach BfR, Netzwerk Gesund ins Leben, familienplanung.de und NHS. Wo Länder unterschiedlich beraten, folgt der Eintrag meist der strengeren Empfehlung; Details je Land auf der Website. Details und Quellen zu jedem Lebensmittel: happamama.com/de/darf-ich-essen. Kein Ersatz für Beratung durch Hebamme oder Ärztin.