

SCHWANGERSCHAFT



## *Obst, Gemüse und Getreide in der Schwangerschaft:*

Welche Lebensmittel du vermeiden solltest, um dich und dein Baby vor Krankheiten zu schützen, erfährst du auf der Rückseite.



# Pflanzliche Lebensmittel

## LIEBER NICHT ESSEN:

---



- ungewaschenes oder fertig geschnittenes Obst/Gemüse
- fertig geschnittene Salate/Antipasti (z. B. aus offenen Gefäßen oder der Salattheke)
- rohe Sprossen/Keimlinge
- gekaufte, frisch gepresste Säfte

## ALTERNATIVE:

---

- gewaschenes, geschältes, frisch geschnittenes Obst/Gemüse
- frisch zubereiteter Salat
- gegartes Gemüse
- abgepackte Obst- und Gemüsesäfte

## LIEBER NICHT ESSEN:

---



- Kuchen und Gebäck mit Füllungen, die nicht erhitzt wurden (z. B. Sahne)
- fertige Sandwiches/belegte Brötchen
- Getreidekeimlinge

## ALTERNATIVE:

---

- durchgebackener Kuchen
- selbst belegen, kühl aufbewahren und innerhalb von 2 Stunden essen
- Brot, Getreideflocken oder Müsli