

11/2013 | 29. Oktober

Was Schwangere nicht essen sollten

DGE gibt Tipps zum Schutz vor Lebensmittelinfektionen

■ Kurzfassung:

(dge) Die Empfehlung, dass mit rohen tierischen Lebensmitteln in der Schwangerschaft wegen der Gefahr von Toxoplasmose und Listeriose besondere Vorsicht geboten ist, ist relativ bekannt. Die lebensmittelbedingten Infektionen Toxoplasmose und Listeriose werden durch Parasiten bzw. Bakterien verursacht, die über rohe und leicht verderbliche oder verunreinigte Lebensmittel zum Menschen gelangen. Sie können während der Schwangerschaft auf das ungeborene Kind übergehen und zu schweren Erkrankungen bis hin zum Tod des Kindes führen. Zum Glück kommen diese sehr selten vor. Das Robert Koch-Institut (RKI) registriert in Deutschland pro Jahr insgesamt etwa 50 Fälle mit Komplikationen durch Toxoplasmosen und Listeriosen in der Schwangerschaft bei jährlich rund 700 000 Geburten, wobei das RKI für Toxoplasmosen von einer hohen Dunkelziffer ausgeht. Da die Folgen für das Kind schwerwiegend sein können, sollten Schwangere auf einen hygienischen Umgang mit Lebensmitteln achten und bestimmte Lebensmittel vorsorglich nicht verzehren.

Sollte in der Schwangerschaft auf den Besuch im Restaurant oder Kantine besser verzichtet werden und ist Salat problematisch? Ganz so einschränken müssen Schwangere sich nicht. Die wichtigste Empfehlung lautet nach Angaben der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) keine rohen tierischen Lebensmittel zu essen. Dazu gehören vor allem Produkte aus Rohmilch wie Käse, rohes oder nicht durchgegartes Fleisch, Rohwürste wie Tee- oder Mettwurst, roher Schinken, roher Fisch und Fischprodukte, Sushi, und gebeizten Fisch als auch rohe Eier sowie daraus hergestellte Speisen und Produkte. Weichkäse, auch aus wärmebehandelter Milch, und Räucherfisch sollten Schwangere ebenfalls meiden. Erhitzen für mindestens zwei Minuten auf über 70 °C im Inneren des Lebensmittels tötet beide Krankheitserreger ab.

Neben der Auswahl der Lebensmittel spielt die Hygiene bei der Lagerung und Zubereitung eine wichtige Rolle, um sich vor lebensmittelbedingten Infektionen zu schützen. Zur Küchenhygiene gehört u. a.: Vor der Speisenzubereitung und nach dem Kontakt mit rohen Lebensmitteln die Hände zu waschen, Gemüse und Obst gründlich zu waschen und dieselben Küchenutensilien nicht ohne Zwischenreinigung für rohe und gekochte Speisen zu verwenden.

2 366 Zeichen (mit Leerzeichen)

Herausgeber:

**Deutsche Gesellschaft
für Ernährung e.V. (DGE)**Godesberger Allee 18
53175 BonnTel.: 0228 3776-600
Fax: 0228 3776-800E-Mail: webmaster@dge.de
Internet: www.dge.deNachdruck honorarfrei,
Quellenangabe (DGE)
erwünscht.
Belegexemplar erbeten.

■ Hintergrundinformation:

Wo Listerien und Toxoplasmen häufig gefunden wurden, hat der 12. Ernährungsbericht der DGE in seinem Kapitel zur Lebensmittelsicherheit zusammengefasst. Listeriose können insbesondere solche Lebensmittel auslösen, die direkt vor dem Verzehr nicht noch einmal erhitzt werden, wie Hackfleisch, Rohwurst, Rohmilchkäse und bestimmte geräucherte oder gebeizte Fischereierzeugnisse (z. B. Räucherlachs, Graved Lachs), aber auch Frischgemüse und geschnittene Salate können mit diesem Keim verunreinigt sein. Beim Braten, Kochen oder Pasteurisieren werden Listerien abgetötet. Auf Sauermilchkäse sollte in der Schwangerschaft aus Vorsorgegründen verzichtet und auch immer die Rinde bei anderen Käsesorten entfernt werden, selbst wenn sie essbar ist. Wurst- und Käseaufschnitt, auch verpackt, sollten Schwangere nur in kleinen Mengen und möglichst weit vor Ablauf des Mindesthaltbarkeitsdatums kaufen und umgehend verbrauchen. Meiden sollten sie den Verzehr von geschnittenen, verpackten Mischsalaten.

Mit Toxoplasmen kann der Mensch sich sowohl über Katzenkot, als auch durch den Verzehr von Lebensmitteln infizieren. Betroffen sind vor allem kontaminiertes Obst, Gemüse und Wasser sowie Produkte aus nicht ausreichend erhitztem Fleisch infizierter Tiere, insbesondere von Schwein und Schaf. Um einer Infektion vorzubeugen sollte Fleisch auf Kerntemperaturen über +67 °C erhitzt werden.

Gemüse, Salat und Obst sollten generell gründlich gewaschen, frisch zubereitet und bald verzehrt werden. Zu beachten ist, dass Lebensmittel, die mit Erde behaftet sind, wie zum Beispiel Karotten oder Kartoffeln, getrennt von anderen Lebensmitteln aufzubewahren und vor der Verwendung gründlich zu waschen sind. In Restaurants und Kantinen sollten Schwangere möglichst Speisen wählen, die direkt vor dem Verzehr erhitzt werden und auf Salate oder Antipasti aus offenen Auslagen oder Gefäßen lieber verzichten.

Noch viel mehr Fragen, die werdende Eltern zum Essen und Trinken in der Schwangerschaft haben, beantwortet die aktuelle Broschüre der DGE „Das beste Essen in der Schwangerschaft“. Verständlich und mit vielen Anregungen für den Alltag erfahren Schwangere, dass sie insgesamt wenige Besonderheiten beachten müssen. Daneben gilt die einfache Regel: ausgewogen und abwechslungsreich. Die 56-seitige Broschüre kann unter der Art.-Nr. 400442 zum Preis von 2,50 EUR zzgl. Versandkosten beim DGE-MedienService bestellt werden: Tel.: 0228 9092626, Fax: 0228 9092610, E-Mail: info@dge-medien-service.de, www.dge-medien-service.de.

4 881 Zeichen (mit Leerzeichen)

Kontakt

Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V.
Referat Öffentlichkeitsarbeit, Silke Restemeyer
Tel.: 0228 3776-640 | Fax: 0228 3776-800 | E-Mail: restemeyer@dge.de
DGE-Pressinfos im Internet: www.dge.de



Eine druckfähige Abbildung erhalten Sie unter:
<http://www.dge.de/rd/dbeschwanger/>