

Darf man rohes Fleisch, Fisch und Sushi in der Schwangerschaft essen?

Veröffentlicht von: [Kirsten Schwarzer](#) in [Vollweb](#) | Juli 7, 2010 | 551 Views

Gesunde Ernährung ist das A und O. Insbesondere in der Schwangerschaft sollte auf eine ausgeglichene Ernährung geachtet werden. Es gibt jedoch auch Produkte, die in dieser Zeit besser gar nicht erst auf den Tisch gehören. Neben **Sushi** sollte auch **rohes Fleisch in der Schwangerschaft** nicht verzehrt werden.

Auf Rohes in der Schwangerschaft verzichten

Gänzlich gestrichen werden sollten

1. Rohmilch,
2. Weichkäse aus Rohmilch sowie
3. die Rinde vom Käse.
4. rohes Fleisch

Dazu zählen auch Produkte, die aus **rohem Fleisch** zubereitet sind, wie **Carpaccio, Tartar, Mett oder rohe Bratwurstbrät**. Wichtig ist, dass nur Fleisch verzehrt wird, was komplett durchgebraten oder durchgegart wurde.

Begründet wird diese Empfehlung von Ernährungswissenschaftlern damit, dass Infektionen, die durch **Listerien** oder Toxoplasmen hervorgerufen werden, über nicht durcherhitztes Fleisch übertragen werden können. Somit gilt es, rohes Fleisch in der Schwangerschaft zu vermeiden, da diese Erreger für Mutter und Kind als risikoreich gelten.

Ebenfalls gemieden werden sollten **Produkte aus rohem Fisch** sowie Sushi. Während der Lagerung, bei der Verarbeitung oder Verpackung kann es zum Befall von **Listerien, Botulinumtoxin und Toxoplasmen** kommen.

Neben **Rohfisch** sind auch geräucherte oder halb durchgegart Fischprodukte, wie zum Beispiel mariniertes Hering, mit Vorsicht zu genießen. Die Erreger können sich in gekühlten Lebensmitteln mit Vakuumverpackungen vermehren. Listerien sind von 4 bis 45 Grad überlebens- und wachstumsfähig. Eine Erkrankung zeigt sich durch **grippeähnliche Symptome**. Listerien können über eine Infektion der Plazenta hinweg zum Kind gelangen. Eine Folge kann eine Fehlgeburt sein oder Infekte und Schäden an den Organen des Kindes.

Risiken in der Schwangerschaft vermeiden

Ratsam ist es also, auf Nummer sicher zu gehen und nur völlig durcherhitzte Fleisch- und Fischprodukte zu verzehren. Und wer nicht auf japanische Leckereien wie Sushi in der Schwangerschaft verzichten möchte, kann gelegentlich zu den vegetarischen Varianten mit **Rettich, Gurke, Avocado und Karotte** greifen. Wichtig ist hierbei jedoch die Hygiene. Für die Zubereitung **vegetarischer Sushi** sollte in der Küche nicht das gleiche Werkzeug verwendet werden wie für die anderen Röllchen mit Fisch.

Alle Empfehlungen in diesem Artikel ersetzen natürlich nicht den ärztlichen Rat. Für eine genaue Ernährungsempfehlung sollte immer der betreuende **Arzt um Rat gefragt** werden, der die Gesundheitsrisiken einschätzen und kompetente Ernährungsempfehlungen während der Schwangerschaft geben kann.

[Tweet](#) 0 [Like](#) 0 [+1](#) 0 [Submit](#) [Share](#) [Pin it](#)

MEHR AUS DEM WEB

SPONSORED Content empfohlen von

[Zurück](#)
[Welcher Stoffwechsellyp bin ich?](#)

[Weiter](#)
[Inkontinenz Badehose: Therapiebekleidung ermöglicht Schwimmbadbesuche](#)

LUST AUF MEHR?



Wie baut man Wein an? Eine Schritt für Schritt Anleitung



Was bringen Kohlenhydratblocker zum Abnehmen?



Wasserkocher entkalken: So wird er wieder blitzblank

empfohlen von



Gymnastikübungen in der Badewanne: Diese Entspannungsübungen kennen Sie garantiert noch nicht!

September 28, 2011

LETZTE BEITRÄGE

- [Toyota Yaris 2016 mit frischem Wind](#)
- [Top-Duelle am 3. Spieltag der Bundesliga](#)
- [Styling-Tipps für Plus Size: So setzen Sie Ihre Kurven gekonnt in Szene](#)
- [Blatter bestreitet Korruption im Fußball](#)
- [Nudging: Die Kunst der Beeinflussung von Menschen](#)

NEWS

[Toyota Yaris 2016 mit frischem Wind](#)
August 30, 2015

[Top-Duelle am 3. Spieltag der Bundesliga](#)
August 28, 2015

[Styling-Tipps für Plus Size: So setzen Sie Ihre Kurven gekonnt in Szene](#)
August 28, 2015

[Blatter bestreitet Korruption im Fußball](#)
August 27, 2015

Zum Suchen klicken Sie auf Enter



Sei der/die Erste deiner Freunde, dem/der das gefällt



FAMILIE



[Mit diesen Tipps sparen Familien bares Geld](#)
August 24, 2015



[Tipps für den Kindergeburtstag](#)
August 17, 2015

FREIZEIT



[Toyota Yaris 2016 mit frischem Wind](#)
August 30, 2015



[Top-Duelle am 3. Spieltag der Bundesliga](#)
August 28, 2015

HEIM & GARTEN



[Lass uns Lachs essen! Fünf Varianten des leckeren Fisches](#)
August 20, 2015



[Einfach schön: Selbstgemachte Deko für Garten und Balkon](#)
August 13, 2015

WISSEN



[Toyota Yaris 2016 mit frischem Wind](#)
August 30, 2015



[Vor 25 Jahren: Die Volkskammer beschließt den Beitritt der DDR zur Bundesrepublik – nach langem Ringen](#)
August 22, 2015

REISE



[Delikate Reisen Teil 1: Fragwürdige kulinarische Spezialitäten unserer liebsten Reiseländer in Europa](#)
August 24, 2015



[Einfuhrbestimmungen beim Zoll: Das sollten Sie wissen](#)
August 22, 2015

SPORT



[Top-Duelle am 3. Spieltag der](#)

Wie gibt man einen Handkuss?
Oktober 8, 2012

Lost Girl – Im Schatten der
Anderen: Ein Jugendroman,
der sich auch für Erwachsene
eignet
September 20, 2012

SCHREIBEN SIE IHRE MEINUNG

Ihre Email-Adresse wird Mehrere Felder wurden markiert *

Name *

Email *

Webseite

Meinung abschicken



Top-Golke mit der Springen bei
Bundesliga
August 28, 2015



Blatter bestreitet Korruption im Fußball
August 27, 2015

