

## Information zur Ernährung während der Schwangerschaft in Bezug auf die Gefahr einer Infektion mit Listerien

Listeriose ist eine vergleichsweise seltene Infektionskrankheit, die durch kontaminierte (verunreinigte) Lebensmittel oder den engen Kontakt mit Tieren hervorgerufen wird. Diese Bakterien finden sich vor allem in Milch und Milchprodukten (v.a. in Käse), in rohem Fleisch und Fleischerzeugnissen (z.B. Rohwurst wie Salami), Geflügel, rohem Fisch sowie in Schalentieren.

### Folgendes gilt es vorsichtshalber zu beachten:

- Rohmilchprodukte, d.h. Erzeugnisse aus nicht pasteurisierter Milch, z.Bsp. Rohmilchkäse meiden (ausser Hartkäse oder Extrahartkäse aus Rohmilch, dieser ist unbedenklich, Rinde aber wegschneiden).
- Blauschimmelkäse meiden.
- **Achtung** bei Käse aus pasteurisierter Milch: Die weiche orange oder weisse Rinde kann kontaminiert sein, dort fühlen sich die Listerien wohl, Käserinde ist der Hauptträger von Listerien.  
Daher gilt: Rinde wegschneiden.
- Kein Verzehr von rohem Fleisch und rohem Fisch (Sushi) und rohen Krustentieren (z.Bsp. Austern).
- Küchenutensilien, welche Kontakt mit dem Käse, Fleisch oder Fisch hatten, gründlich reinigen, Verpackungen sofort entsorgen.
- Gründliches Händewaschen vor und nach der Zubereitung von Speisen.
- Achtung: Listerien können sich auch vermehren, wenn Produkte gekühlt sind (Kühlschrank)