

Wie schützen sich Schwangere vor Lebensmittelinfektionen?

Nora Moltrecht

Lebensmittelinfektionen wie Listeriose und Toxoplasmose können dem ungeborenen Kind schaden. Deshalb werden schwangere Frauen vor bestimmten Lebensmitteln gewarnt. Doch wie stark muss die Auswahl wirklich eingeschränkt werden?

Etwa 40 Fälle von Toxoplasmose und Listeriose in der Schwangerschaft wurden dem Robert Koch-Institut im Jahr 2014 gemeldet (1). Das klingt bei rund 700.000 Geburten pro Jahr nicht viel, doch ist von einer Dunkelziffer auszugehen. Die Folgen für das Kind können schwerwiegend sein und sogar zu Früh- und Totgeburten führen (2).

Vorbeugen ist einfach. Die wichtigste Empfehlung lautet: Lebensmittel vom Tier nur durcherhitzt zu essen, also gekocht, gebraten oder pasteurisiert. Das gilt für Fisch, Fleisch, Milch und Milchprodukte genauso wie für Eier. Das schränkt die Lebensmittelauswahl zwar etwas ein, doch eine ausgewogene Ernährung ist weiterhin leicht zu realisieren. Was noch dazu gehört: auf Sauberkeit in der Küche achten, Obst und Gemüse gründlich waschen und schälen und das Händewaschen nicht vergessen. Frauen, die eine Infektion vermuten, sollten ihren betreuenden Frauenarzt konsultieren.

Vielfältige Übertragungswege

Toxoplasmen sind Parasiten, Listerien Bakterien, die über Lebensmittel auf den Menschen übertragen werden können. Zu den hauptsächlichen Infektionswegen gehört der Verzehr von rohen und nicht ausreichend erhitzten tierischen Lebensmitteln. Aber auch ungewaschenes Obst oder Gemüse kann ein Risiko sein, denn die Erreger können beim Anbau oder bei der Ernte aus der Erde auf die pflanzlichen Lebensmittel übergehen (3, 4).

Das bedeutet nicht, dass jedes dieser Lebensmittel zwangsläufig mit den Krankheitserregern behaftet ist. Aber da sie in ihnen vergleichsweise häufiger oder in größeren Konzentrationen gefunden werden, sollten Schwangere vorsichtshalber auf bestimmte Lebensmittel verzichten bzw. sie vor dem Verzehr gut erhitzen sowie Obst und Gemüse gut waschen.

Haben schwangere Frauen vielleicht unbeabsichtigt ein kritisches Lebensmittel verzehrt und machen sich Gedanken, ob sie sich infiziert haben, ist der Frauenarzt gefragt. Dann geht es darum, das Risiko für das Kind einzuschätzen und im Bedarfsfall weitere diagnostische Schritte einzuleiten.

Rohmilch und Rohmilchprodukte – nichts für Schwangere

Milch aus dem Kühlregal ist in den allermeisten Fällen wärmebehandelt und Schwangere können sie beden-

kenlos trinken, fürs Müsli oder den Cappuccino verwenden. Nur Rohmilch und Produkte wie Joghurt oder Quark aus Rohmilch sind für Schwangere nicht geeignet. Die Bezeichnung „Rohmilch“ oder der Hinweis „aus Rohmilch hergestellt“ ist dann auf der Packung abgedruckt.

Käse – den richtigen wählen

In der Regel ist auch Rohmilchkäse in der Schwangerschaft tabu. Ausnahme: Hartkäse wie Parmesan. Wer die Rinde abschneidet, kann ihn sorglos genießen. Weichkäse, wie Camembert oder Gorgonzola, oder Käse mit Oberflächenschmiere wie Limburger oder Handkäse sind in der Schwangerschaft generell nicht zu empfehlen – egal ob aus Rohmilch oder nicht.

Bei Schnitt- und Hartkäse, die nicht aus Rohmilch hergestellt sind, können Schwangere nach Belieben wählen. Werden sie für ein Gericht gerieben gebraucht, sollte der Käse frisch gerieben werden. Vorgefertigten Reibekäse sollten Schwangere nicht essen. Wer auf Gorgonzolasoße zu Nudeln nicht verzichten möchte, sollte sie gut erhitzen. Das tötet eventuell vorhandene Erreger ab.

Gesundheitsinformationen von „Gesund ins Leben“

Das Netzwerk Gesund ins Leben, dem auch der Berufsverband der Frauenärzte angehört, hat sich zum Ziel gesetzt, Familien und Fachkräften einheitliche, verständliche und leicht umsetzbare Emp-

fehlungen zur Ernährung und Allergievorbereitung von der Schwangerschaft bis ins Kleinkindalter zur Verfügung zu stellen. In der Rubrik „Nachgefragt“, in der auch dieser Beitrag nach-

zulesen ist, möchte das Netzwerk Irrtümern auf den Grund gehen und altes Wissen neu erklären (abrufbar unter: www.gesundinsleben.de/fuer-fachkraefte/nachgefragt/).

Fleisch und Fisch durchgaren

Fleisch und Fisch sind gar, wenn sie auch im Inneren mindestens zwei Minuten auf 70 °C oder darüber erhitzt werden. Der Fleischsaft ist dann farblos und klar, die Fleischfarbe grau, der Fisch nicht mehr glasig. Vorsichtig sollten Schwangere nicht nur bei Sushi und Sashimi, sondern auch bei geräuchertem oder gebeiztem Fisch sein. Um sich mit den in der Schwangerschaft wertvollen Omega-3-Fettsäuren zu versorgen, ist deshalb gegarter Lachs, gegrillte Makrele oder Heringsfilet in Vollkonserven (müssen nicht gekühlt werden) zu empfehlen.

Wurst und Schinken – gebrüht oder gekocht

Frisch aufgeschnittener gekochter Schinken oder gebrühte Würste, wie zum Beispiel Schinkenwurst, Jagdwurst oder Wiener Würstchen sind in der Schwangerschaft rohem Schinken und Rohwürsten wie Salami, Cervelatwurst oder Cabanossi vorzuziehen. Da Wurst und Schinken leicht verderben, sind kleine Mengen, die in zwei bis drei Tagen aufgegessen sind, sinnvoll.

Essen außer Haus – am besten selbst frisch vorbereiten

Wie lange belegte Brötchen, Wraps, Smoothies, eingelegte Gemüse oder Salate, die an der Theke angeboten werden, bereits fertig zubereitet sind und wie frisch die verwendeten Lebensmittel waren, ist für den Käufer nicht ersichtlich. Deshalb wird schwangeren Frauen empfohlen, ihre Verpflegung möglichst selbst aus frischen Zutaten vorzubereiten und am Arbeitsplatz bis zur Pause in den Kühlschrank zu legen.

Viel Gemüse und Obst – gut gewaschen

Drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst sind täglicher Bestandteil einer ausgewogenen Ernährung. Zur Vorbeugung von Lebensmittelinfektionen muss alles gewaschen und

gründlich gewaschen werden. Auch wenn es schnell geht, in der Schwangerschaft sollten bereits geputzte Salatmischungen aus der Tüte gemieden werden. Denn in ihnen können sich oft hohe Mengen an Keimen finden. Lieber den Salat oder die Kräuter immer frisch, kurz vor der Verwendung, waschen. Sprossen sollten immer erhitzt werden. Das gilt auch für Tiefkühlobst, das zum Beispiel das Müsli verfeinert.

Hygiene – nicht nur in der Küche

Beim Umgang mit Lebensmitteln können Erreger übertragen werden. Die wichtigste Hygieneregeln heißt „Hände waschen“ – vor dem Kochen und auch zwischendurch, wenn rohe Lebensmittel verarbeitet wurden. Und natürlich auch nach jedem Wickeln, jedem Toilettengang oder wenn Tiere angefasst wurden. Auch Arbeitsflächen in der Küche sollten sauber gehalten und rohe Lebensmittel von zubereiteten getrennt aufbewahrt werden.

Der Umgang mit Katzen

Katzenbesitzerinnen sollten besondere Vorsicht beim Reinigen der Katzentoilette walten lassen oder die Reinigung besser jemandem anderen übertragen, denn infizierte Katzen scheiden die Parasiteneier mit dem Kot aus (3).

Weitere Informationen

Informationen zur Lebensmittelauswahl in der Schwangerschaft bietet auch die Broschüre „Schützen Sie sich vor Lebensmittelinfektionen in der Schwangerschaft“, die es hier als Download gibt: <http://shop.aid.de/0346/schuetzen-sie-sich-vor-lebensmittelinfektionen-in-der-schwangerschaft>.

Literatur

1. Robert Koch-Institut. Infektionsepidemiologisches Jahrbuch meldepflichtiger

- Krankheiten für 2014. Robert Koch-Institut, Berlin 2015.
2. Koletzko B et al. Ernährung in der Schwangerschaft – Handlungsempfehlungen des Netzwerks „Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie“. Dtsch Med Wochenschr. 2012; 137(25–26): 1366–1372.
3. Bundesinstitut für Risikobewertung: Verbrauchertipps: Schutz vor Toxoplasmose. 2011.
4. Bundesinstitut für Risikobewertung: Schutz vor lebensmittelbedingten Infektionen mit Listerien. 2014.

Korrespondenzadresse

Nora Moltrecht

Geschäftsstelle:
Gesund ins Leben –
Netzwerk Junge Familie
aid infodienst
Ernährung, Landwirtschaft,
Verbraucherschutz e. V.
Heilsbachstraße 16
53123 Bonn
n.moltrecht@aid-mail.de
www.gesund-ins-leben.de

Anzeige