

Wir sind für Sie da

Ihr Team der Diät- und Ernährungsberatung

Matthias Steininger

Lt. Diätassistent, Ernährungsberater / DGE,
Diabetesassistent / DDG, Adipositastrainer
Telefon 0851 5300 81629
E-Mail matthias.steininger@klinikum-passau.de

Carola Grund

Dipl. Ökotrophologin, Ernährungsberaterin / DGE
Telefon 0851 5300 81643
E-Mail carola.grund@klinikum-passau.de

Birgit Dürholz

Diätassistentin, Ernährungsberaterin / DGE
Telefon 0851 5300 81638
E-Mail birigit.duerholz@klinikum-passau.de

Simona Loibl

Diätassistentin, Ernährungsberaterin / DGE,
Enterale Ernährungstherapie / VDD, Allergologische
Ernährungstherapie / VDD
Telefon 0851 5300 81628
E-Mail simona.loibl@klinikum-passau.de

Katharina Sommer

Diätassistentin
Telefon 0851 5300 81643
E-Mail katharina.sommer@klinikum-passau.de

Brigitte Stadler

Diätassistentin
Telefon 0851 5300 81632
E-Mail brigitte.stadler@klinikum-passau.de

Anja Yozcu

Diätassistentin, Ernährungsberaterin / DGE, Enterale Ernährungs-
therapie / VDD, Parenterale Ernährungstherapie / VDD
Telefon 0851 5300 81811
E-Mail anja.yozcu@klinikum-passau.de

Fachliche Leitung

Professor Dr. med. Matthias Wettstein
Chefarzt der I. Medizinischen Klinik

Dr. med. M.Sc. Josef Leebmann

Lt. Ernährungsmediziner

Getreideerzeugnisse & Backwaren

- » Rohes Getreide in Form von Frischkornbrei oder Keimlingen
- » Kuchen und Teilchen mit nicht durchgebackener Füllung
- » Vorgefertigte Sandwiches bzw. belegte Brötchen

Eier

- » Rohe Eier oder nicht ganz durchgegartete Eier (Frühstücksei, Spiegelei)
- » Mayonnaise aus rohen Eiern, Salat mit Mayonnaise aus rohen Eiern
- » Süßspeisen mit rohen Eiern (Tiramisu, Mousse au chocolat, Zabaione)

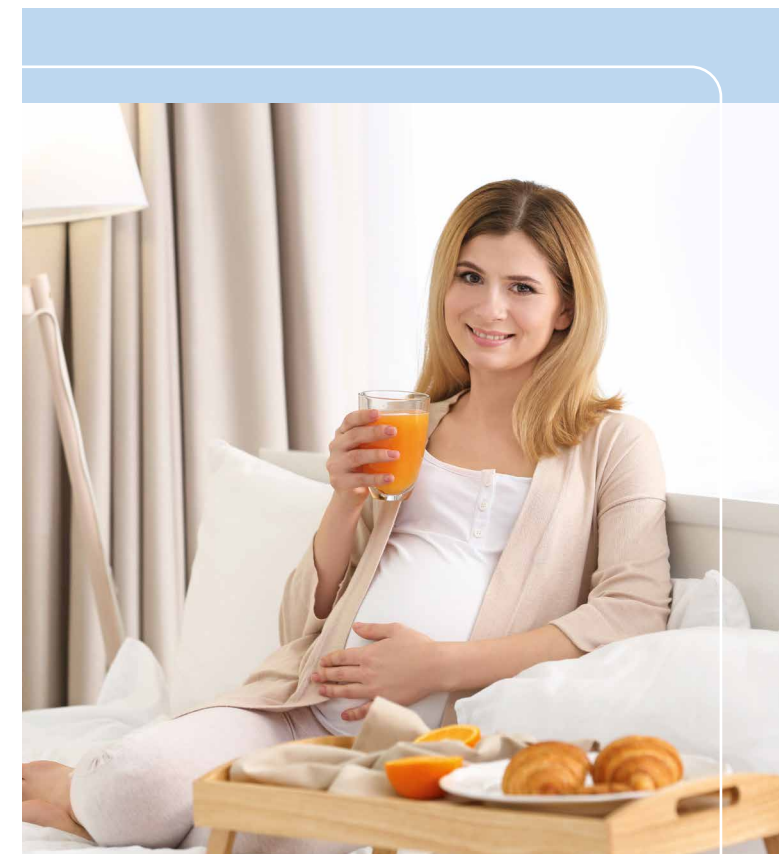
Getränke

- » Frisch gepresste Säfte und Smoothies an Saftständen oder Gastronomie
- » Alkoholische Getränke
- » Chininhaltige Getränke (Tonic Water, Bitter Lemon)
- » Kaffee sowie schwarzer/ grüner Tee in großen Mengen
- » Getränke mit erhöhtem Koffeingehalt (Energy Drinks)



Ernährung in der Schwangerschaft

Empfehlungen zur Vermeidung von Lebensmittelinfektionen in der Schwangerschaft



Liebe Patientinnen,

Lebensmittelinfektionen durch Listerien und Toxoplasmoseerreger können dem ungeborenen Kind schaden und sollten daher während der Schwangerschaft vermieden werden.

Mit diesem Flyer möchten wir Ihnen Informationen und Empfehlungen an die Hand geben, wie Sie das Risiko einer Infektion durch Lebensmittel während der Schwangerschaft minimieren können.

Prinzipielle Empfehlungen für Schwangere

- » Essen Sie keine rohen Lebensmittel vom Tier (Rohmilch, rohes Fleisch, roher Fisch).
- » Beim Kochen, Braten und Backen werden die Erreger zerstört, wenn das Lebensmittel auch im Inneren (Kerntemperatur) mindestens zwei Minuten über 70 °C erhitzt wird.
- » Listerien können sich auch in gekühlten Lebensmitteln vermehren, daher sollten Sie nur kleine Mengen (mit langem MHD) kaufen und diese rasch aufbrauchen.

Auf folgende Lebensmittel sollten Schwangere vorsorglich verzichten

Milch, Milchprodukte & Käse

- » Rohmilch und daraus hergestellte Produkte (Hartkäse aus Rohmilch ist unbedenklich)
- » Blauschimmelkäse (Gorgonzola) roh
- » Käse mit Rotschmiere (Esrom, Harzer, Limburger, Mainzer, Münster, Romadur)
- » Käserinde
- » Offen eingelegter Käse aus der Frischetheke
- » Softeis

Produkte aus Rohmilch müssen auf der Verpackung gekennzeichnet werden.

Fleisch & Wurstwaren

- » Rohes oder nicht durchgebratenes Fleisch (Tatar, Carpaccio)
- » Rohwurst (Mettwurst, Teewurst, Kantwurst, Landjäger, Salami)
- » Rohes Pökelfleisch (Bündnerfleisch, Lachs-schinken, Selchfleisch, Schinkenspeck, Parmaschinken, Serrano-Schinken, Räucherspeck)
- » Offene Fleischsalate und Feinkostsalate
- » Innereien (aufgrund der hohen Schwermetallrückstände und des hohen Vitamin A-Gehaltes)

Fisch & Fischprodukte

- » Roher oder nicht durchgarter Fisch (Fisch-Carpaccio, Sushi)
- » Rohe Meerestiere oder nicht komplett durchgarte Meerestiere (Austern, Garnelen, Shrimps, Muscheln)
- » Geräucherte und gebeizte Fischereierzeugnisse (Räucherlachs, geräucherte Forelle, Räuchermakrele)
- » Alle Fischereierzeugnisse, die gekühlt werden müssen (Matjes, Sahnehering)

Obst & Gemüse

- » Ungewaschenes Obst, Gemüse und Blattsalate
- » Vorgefertigte Salate (Schnitt- und Mischsalate, Krautsalat)
- » Vorgeschnittenes Obst (Melonen)
- » Rohe Sprossen und Keimlinge
- » Oliven, Antipasti und Feinkostsalate aus offenen Gefäßen

Obst und Gemüse
vor Verzehr
immer gründlich
waschen

