PRAXIS Dr. med. TEODOSIU

Bahnhofstrasse 6

8810 Horgen

Empfehlungen für die Lebensmittelauswahl während der Schwangerschaft

Lebensmittel	geeignet	weniger geeignet
Milchprodukte	Milch und Milchprodukte bis 1.5% Fett (Milch, Buttermilch, Dickmilch, Kefir)	Vollmilch, Milchprodukte über 1.5% Fett
	Kondensmilch max. 4% Fett i.Tr.	Kondensmilch über 4% Fett
	Magerquark, Schichtkäse bis 10% Fett i.Tr.	Süsse und saure Sahne, Creme fraiche und Creme Double, Speisequark ab 20% Fett i.Tr.
	Käse bis max. 30% Fett i.Tr. (Dreiviertelfettstufe)	Käsesorten über 30% Fett i.Tr.
		Alle Rohmilchprodukte
Fleisch	Mageres Fleisch, ohne Sichtbar Fett vom Rind, Schwein, Kalb, Lamm, Kaninchen	Fetteres Fleisch vom Rind Schwein, Kalb, Lamm
	Hackfleisch durchgegart	Hackfleisch roh (Hackepeter)
		Speck roh (fett und mager)
FLEISCH, WURSTWAREN SOWIE EIER IN MASSEN		
Fleisch-und Wurstwaren	Magere Schinken- und Bratensorten, Cornedbeef, Aspikware < 10% Fett, Wurstwaren bis max. 20% Fett	Rohwurstsorten, z.B. Salami Teewurst, Cervelat, Mettwurst Wurstsorten über 20% Fett
	Salate eigener Herstellung Fettarm, ohne Mayonnaise	Handelsübliche Salatzube-reitungen z.B. Fleischsalat
Innereien		Leber, Niere, Hirn

Lebensmittel	geeignet	weniger geeignet
Wild	fettarm wild ungespickt; Hirsch Reh, Wildschwein, Hase usw.	fettreich Wild gespickt
Geflügel	Geflügel ohne Haut; Huhn, Hähnchen, Pute durchgegart, Wildgeflügel: Fasan, Rebhuhn	Fettes Geflügel: Gans und Ente, Hähnchen mit Haut
Geflügelerzeugnisse	Geflügelwurst und- pasteten bis bis max. 15% Fett, Putenbrust, Geflügel in Aspik	Geflügelwurst und – pasteten über 15% Fett: Geflügelwurst Geflügelsalami, Geflügelsalat
Fisch- und Fischerzeugnisse	Fettarm Seelachs, Heilbutt, Kabeljau, Schellfisch, Scholle, Seezunge, Flunder, Seehecht, Steinbutt, Thunfisch, Rotbarsch, Hecht, Sardinen, Schlei, Zander Seeaal, Tintenfisch, fettreiche Meeresfische: Makrele, Hering Lachs (enthalten Omega-3-Fettsäuren) gebeitzt oder gesalzen, Fischkonserven im eigenen Saft	Fettreich Aal, Räucherfisch: Bückling, Sprotten, Aal, Heilbutt, Kaviar, Fischkonserven in Öl oder anderen Zubereitungen: Ölsardinen Thunfisch, Brathering, Hering im Gelee, Fischsalate panierter und frittierter Fisch

TÄGLICH MILCH UND MILCHPRODUKTE, EIN- BIS ZWEIMAL IN DER WOCHE FISCH

Schalen – und Krustentiere	Krabben, Garnelen, Hummer, Langusten (gegart)	Muscheln, Austern
Eier	max. 2-3 pro Woche durchgegart oder gekocht	Eigelb roh

Lebensmittel	geeignet	weniger geeignet
Fette und Öle	Reich an mehrfach ungesättigten Fettsäuren: Öle, Sonnenblumenöl, Sojaöl, Keimöl, Distelöl Olivenöl, Walnussöl, Leinöl Streichfette Margarine und Diätmargarine mit normalen Oder reduziertem (Halbfett) Fettgehalt, ungehärtete Fette	Alles Fette mit hohem Anteil an gesättigten Fettsäuren: niedrigem Anteil an mehrfach ungesättigten Fettsäuren wie Butter, Standardmargarine, Schmalz, Kokos-, Palmkernfett, Erdnussfett und gehärtete Fette
Brot	Ballaststoffreich Alle Vollkorn-Brotsorten: Weizen-, Roggen-, Dinkel- und Knäckebrot	helle Brotsorten z.B. Weissbrot, Brötchen, Toastbrot, Rosinenbrot, Croissant
Backwaren	Fettarme Kuchen eigener Herstellung nach geeigneten Rezepturen (mit empfohlenen Fetten, wenig Zucker)	Nach üblichen Rezepten hergestellte fettreiche Kuchen Torten, Kekse, Waffen, Blätterteig, Schmelzgebäck Biskuit und Rührkuchen
REICHLICH GETREIDEPRODUKTE UND KARTOFFELN		
Getreideerzeugnisse	ballaststoffreich Alle Sorten Als Vollkornprodukte; Körner, Mehl, Flocken, Griess, Reis, Nudeln	Ballaststoffarm Helle Mehle (z.B. Typ 405), Stärkemehle Griess, Nudeln, polierter Reis Sago
Kartoffeln	Fettarm zubereitet Pell-, Salz-, Folienkartoffeln, Kartoffelbrei, Kartoffelklösse	Fettreich zubereitet Pommes frites (ach die vorfrittierten Sorten für den Backofen), Bratkartoffeln, Kartoffelpuffer Kartoffelplätzchen und Kartoffelkroketten
GEMÜSE UND OBST – NIMM „5“ AM TAG		

Lebensmittel	geeignet	ungeeignet
Gemüse und Hülsenfrüchte	Alle Gemüsesorten: frisch und tiefgekühlt, ein Drittel Der Gemüsemenge als Rohkost	Essfertige Zubereitungen aus Konserven, Tiefkühl waren, Fertigsalate
Obst – und Obsterzeugnisse	Alle Obstsorten frisch oder tiefgekühlt	Obstkonserven
Nüsse	Wal- und Haselnüsse, Mandeln in kleinen Mengen	Kokosnuss, Erdnüsse, Cashewkerne
Süssungsmittel und Süsswaren	Eingeschränkt alle Zucker-arten z.B. Haushaltszucker, Traubenzucker, Honig, Konfitüre, Gelee, Sirup, Dicksaft	Nuss-Nougat-Creme, Konfekt Nougat, Schokolade, Marzipan, Bonbons, Eiscreme und Diätsüsswaren
Gewürze	Küchenkräuter und Gewürze jeglicher Art, Knoblauch, Zwiebeln, Salz, Essig, Zitrone, Würzsaucen	fettreiche Salatdressings z.B. auf Mayonnaisebasis
	ZUCKER UND SALZ IN MASSEN	
Fertigprodukte und – gerichte	wenn durch Analyse des Nährwerts und durch die Überprüfung der Zutaten die Eignung gewährleistet ist (siehe Zutatenliste)	fettreiche oder eihaltige Puddingdesserts, Fertigquarkspeisen, Milchprodukte mit Früchten Müslimischungen, Diätprodukte

Lebensmittel	geeignet	ungeeignet
Getränke	Zucker- und energiefreie Getränke: Mineralwasser, alle Kräuter- und Früchte-teesorten	Weniger geeignet zuckerhaltige Getränke: Limonaden, Fruchtsäfte, Fruchtnektar, Fruchtsaft-getränke
	Eingeschränkt Bohnenkaffe, Schwarztee	Grundsätzlich ungeeignet alkoholhaltige Getränke: Bier, Malzbier, Wein, Sekt, Spirituosen
Zubereitungsarten	fettarm Kochen, Dünsten, Dämpfen, Braten, Grillen, Garen in Folie, im Römertopf Und in beschichteter Pfanne	Fettreich Frittieren, Braten, Panieren

SCHMACKHAFT UND SCHONEND ZUBEREITEN

Bei medizinischen oder praxisbezogenen Fragen

informieren Sie sich bei ihrem Frauenarzt-

Dr. Teodosiu