



## Wunschfee -Serie

### „Ernährung während der Schwangerschaft“ Teil 4:

#### Listeriose und Toxoplasmose verhindern

Ohne Deine Ernährung komplett umzustellen, solltest Du einige Lebensmittel meiden, um die Infektion mit Listeriose und Toxoplasmose zu verhindern. Diese beiden Krankheiten sind zwar generell nicht gefährlich, während der Schwangerschaft können sie allerdings schwerwiegende Folgen für das ungeborene Kind haben.

#### Listeriose

Bakterien der Gattung *Listeria* sind sehr verbreitet und können sowohl in pflanzlichen als auch in tierischen Produkten gefunden werden – selbst wenn diese gekühlt wurden. Deswegen empfiehlt es sich, während der Schwangerschaft auf folgende Produkte zu verzichten:

- Rohmilch, Rohmilchprodukte und Rohmilchkäse. Bei jeder Käsesorte gilt: Vor dem Verzehr die Schale entfernen!
- Leberpastete und Aspik
- Rohes oder nicht durchgegartes Fleisch, rohe Muscheln, roher Fisch (Sushi und Sashimi), geräucherter Fisch

Außerdem sollte Gemüse sorgfältig gewaschen und getrennt von rohem Fleisch gehalten werden. Hände, Messer und Arbeitsflächen nach dem Kontakt mit rohem Fleisch gut waschen.

Fertiggerichte sollten vor dem Verzehr immer noch einmal erhitzt werden

#### Toxoplasmose:

Toxoplasmose wird durch einen Parasiten ausgelöst, der in der Erde lebt und sich somit durch Gemüse und Fleisch verbreiten kann. Eine Ansteckung kann erfolgen, wenn man schlecht gewaschene oder nicht gut gekochte Lebensmittel zu sich nimmt.

Am Anfang der Schwangerschaft kannst Du mit einem Bluttest herausfinden, ob Du bereits Toxoplasmose hattest. Wenn sich herausstellt, dass Du bereits vor der Schwangerschaft mit dem Toxoplasmose-Erreger infiziert warst, bist Du immun gegen eine weitere Infektion. Den Test musst Du im Regelfall selbst bezahlen.

Wenn Du noch nicht mit dem Toxoplasmose- Erreger infiziert warst, solltest Du einige **Vorsichtsmaßnahmen** beachten:

- Iss kein rohes oder nicht vollständig durchgegartes Fleisch
- Verzichte auf geräuchertes Fleisch, luftgetrockneten Schinken, Salami, Pasteten, Mett- und Teewurst sowie Tatar
- Gemüse, Obst und Kräuter müssen gut abgewaschen werden um Erdreste zu entfernen
- Trag bei der Gartenarbeit Handschuhe!

#### **Gut zu wissen:**

Toxoplasmose kann auch durch Katzenkot übertragen werden. Du musst deine Katze deswegen nicht weggeben, aber Du solltest das Katzenklo nicht unbedingt selbst putzen. Falls niemand anderes diese Aufgabe übernehmen kann, solltest Du in jedem Fall Handschuhe tragen. Von Katzen, die nur Fertigfutter bekommen, geht eine geringere Ansteckungsgefahr aus. Du solltest Dir dennoch nach jedem Kontakt die Hände waschen!