

Was in der Schwangerschaft nicht auf den Teller gehört

Zum Ausdrucken für Kühlschrank oder Spind

✗ Nicht essen

- Rohmilchprodukte
- Weichkäse mit Rotschmiere
- Camembert und Brie (kalt)
- Blauschimmelkäse
- vorgeriebener Käse
- Räucherfisch und Graved Lachs
- roher Fisch und Sushi
- rohe Meeresfrüchte
- Tatar und Carpaccio
- rosa gebratenes Fleisch
- Salami, Mettwurst, Rohschinken
- vorgeschnittene Salate und Sprossen
- abgepacktes geschnittenes Obst
- rohe Eier in Speisen
- Leber
- Thunfisch und andere große Raubfische
- Alkohol in jeder Form

! Begrenzen

- Koffein auf höchstens 200 mg pro Tag — etwa zwei Tassen Filterkaffee
- Lakritze
- sehr salzige Speisen
- Energydrinks, besser ganz weglassen

✓ Immer

- Obst und Gemüse gründlich waschen
- Fleisch und Fisch vollständig durchgaren
- Kühlkette einhalten
- Reste nur einmal aufwärmen, dann richtig heiß

? Häufig verwechselt: das ist erlaubt

Vieles wird strenger gehandhabt als nötig. Diese Lebensmittel sind unbedenklich.

- ✓ **Hartkäse, auch aus Rohmilch** — Parmesan, Bergkäse, Emmentaler, Gouda, Cheddar. Am Stück kaufen, Rinde großzügig wegschneiden, selbst aufschneiden.
- ✓ **Camembert und Brie, vollständig durcherhitzt** — etwa als Ofenkäse, in der Mitte flüssig heiß.
- ✓ **Extrawurst und Fleischwurst** — im Ganzen gekauft und selbst aufgeschnitten.
- ✓ **Mozzarella, Frischkäse, Hüttenkäse, Joghurt und Quark** — aus pasteurisierter Milch, original verschlossen.
- ✓ **Durchgegarter Fisch und durchgegartes Fleisch**
- ✓ **Selbst gewaschenes Obst und Gemüse**

Das Merkblatt ist der einfache Teil

Die Liste auf der Vorderseite gilt für alle Schwangeren. Im Schichtdienst kommen Fragen dazu, auf die kein Standardratgeber antwortet.

Was isst du um drei Uhr nachts, wenn nur ein Automat da ist? Wann darfst du überhaupt noch Nachtdienst machen? Und wie hält vorgekochtes Essen zwölf Stunden lang sicher durch, wenn zwischen deinem Kühlschrank und dem am Arbeitsplatz zwei Stunden liegen?

Gut essen im Schichtdienst

Ernährung in der Schwangerschaft bei Früh-, Spät- und Nachtdienst

- 59 Seiten, sofort als PDF
- Mahlzeiten-Fahrpläne für Früh-, Spät- und Nachtdienst
- Deine Rechte im Mutterschutz: Nachtarbeitsverbot, Gefährdungsbeurteilung, Beschäftigungsverbot. Für Österreich und Deutschland
- Lebensmittelsicherheit bei vorgekochtem Essen und langen Wegen
- 12 transportfähige Rezepte, Wochenpläne und sechs druckbare Vorlagen

Zum Buch — 19,90 €

mindful-digital-mastery.com/gut-essen-im-schichtdienst