



Sie lieben Sushi, Carpaccio und blutige Steaks? Sind Sie schwanger, müssen Sie die Befriedigung dieser Gelüste Ihrem männlichen Partner überlassen. **Roher Fisch** und viele andere rohe oder nicht erhitzte Produkte sind während der Schwangerschaft absolut tabu. Bitte verzichten Sie während der Schwangerschaft auf:

- ▶ rohen Fisch: Sushi, Sushimi
- ▶ nicht erhitzte Fischprodukte, auch Fertigprodukte
- ▶ kalt geräucherte Fischwaren.

Roher Fisch: unsichtbare Gefahr für Ihr ungeborenes Kind

Roher Fisch und andere **rohe Lebensmittel** wie Rohmilch- und Rohmilchprodukte, rohes oder halb gares Fleisch gehören während der Schwangerschaft nicht auf den Speiseplan. Denn in rohem Fisch können sich Krankheitskeime verbergen, die Infektionen mit weit reichenden Konsequenzen zur Folge haben können.

Listerien

In rohem Fisch können sich Listerien befinden, für das Auge unsichtbare Bakterien, die die Krankheit Listeriose verursachen. Für Ihr ungeborenes Kind eine riesige Gefahr: Listerien können eine Frühgeburt verursachen, schwere Schädigungen beim Ungeborenen bewirken oder sogar zum Tod des Babys im Mutterleib führen.

Toxoplasmose

Die Toxoplasmose ist eine Infektionskrankheit, die durch **rohen Fisch** übertragen werden kann und von der hauptsächlich Katzen befallen werden. Stecken sich Menschen mit der **Toxoplasmose** an, verläuft die Infektion meist unbemerkt, und es werden Antikörper entwickelt. Für Schwangere sind Toxoplasmose-Erreger allerdings gefährlich: Die Erreger können auf das Ungeborene übergehen, schwere Schäden bzw. ein gestörtes Immunsystem zur Folge haben. Tipp: Lassen Sie schon vor einer geplanten **Schwangerschaft** bei einem Bluttest Ihre Toxoplasmose-Antikörper bestimmen!

Botulismus

Als Botulismus wird die Vergiftung durch verdorbenen **rohen Fisch** oder rohes Fleisch bezeichnet. Darauf kann man getrost verzichten - erst recht während der Schwangerschaft.

Nematoden

Die Fadenwürmer, die in einer bestimmten Erscheinungsform im Garten für gesunde Karotten sorgen, machen in rohem Fisch keine Freude! Verzichteten Sie auf diese Art von „Mitbewohnern“!

 [Roher Fisch in der Schwangerschaft.docx \[15 KB\]](#)

Autor: Redaktion / Sabine

Weitere Artikel, die Sie interessieren könnten:

- ▶ Ernährung in der Schwangerschaft
- ▶ Folsäure in der Schwangerschaft
- ▶ Gefährliche Lebensmittel in der Schwangerschaft

[zum Artikel Roher Fisch in der Schwangerschaft](#)