

Herzlichen Glückwunsch zu ihrer Schwangerschaft!

Im Folgenden geben wir Ihnen wichtige Hinweise auf die vorgeschriebenen Untersuchungen im Rahmen der Mutterschaftsrichtlinien, sowie wissenswerte Erklärungen über Wunschleistungen, die Ihre Vorsorge optimieren können.

Entscheiden Sie selbst, was Ihnen für Sie und Ihr Baby wichtig ist. Bei Fragen stehen wir Ihnen jederzeit zur Verfügung.

Zusätzlich erhalten Sie Hinweise für eine gesunde Ernährung in der Schwangerschaft und eine Hebammenliste.

Erklärungen zu den Mutterschaftsvorsorgerichtlinien

Nachdem wir bei Ihnen eine Schwangerschaft festgestellt haben, folgen nun eine Reihe von Untersuchungen:

Frauenärztliche Untersuchung

Diese werden zunächst in ca. 4- wöchigem Abstand und später, angepasst an den Verlauf Ihrer Schwangerschaft, in kürzeren Intervallen durchgeführt.

Zu Beginn erfolgt neben einer ausführlichen Anamnese die Untersuchung von Scheide und Gebärmutter. Hierbei wird ein Abstrich aus dem Gebärmutterhals entnommen und auf Chlamydien (Bakterien, die Ihre Schwangerschaft ungünstig beeinflussen können) untersucht.

Die folgenden Untersuchungen werden bei den Vorsorgeuntersuchungen regelmäßig durchgeführt: Blutdruckmessung, Urinuntersuchung und Gewichtskontrolle.

Blutuntersuchungen

Zu Beginn ihrer Schwangerschaft erfolgen die Bestimmung Ihrer Blutgruppe und des Rhesusfaktors sowie die Durchführung eines Antikörpersuchtests, um ggfs. eine Blutgruppenunverträglichkeit zwischen Ihnen und Ihrem Kind frühzeitig festzustellen. Dieser Antikörpersuchtest wird zwischen der 24. und 28. SSW wiederholt. Falls bei Ihnen das Blutgruppenmerkmal „Rhesus negativ“ festgestellt wurde, erfolgt ab der 20.SSW der nichtinvasive Pränatal-Test des fetalen Rhesusfaktors. Wenn der Test ergibt, dass das Kind Rhesus-positives Blut hat, erhalten Sie zwischen der 28. und 30. SSW eine Spritze mit Anti-D Immunglobulinen, um Unverträglichkeiten zu vermeiden. Wenn das Kind Rhesus-negatives Blut hat, sind keine weitere Maßnahmen notwendig.

Weiterhin vorgeschrieben sind ein Suchtest auf Lues und eine Rötelnantikörperbestimmung (falls keine Dokumentation von zwei Rötelnimpfungen vorliegt). Wir empfehlen Ihnen zusätzlich einen HIV-Test. Ab der 32. SSW wird ein Test auf Hepatitis B vorgenommen.

Ultraschalluntersuchungen

Während der Schwangerschaft ist die Beurteilung der kindlichen Entwicklung per Ultraschall dreimal vorgeschrieben, zwischen der 9. und 12. SSW, zwischen der 19. und 22. SSW und zwischen der 29. und 32. SSW. Bei Verdacht auf kindliche Entwicklungsstörung oder Erkrankung kann eine spezialisierte Diagnostik eingeleitet werden.

Erklärung zu sinnvollen Zusatzleistungen - „Ihren Wunschleistungen“

Toxoplasmose Screening

Die Toxoplasmose ist eine Infektionskrankheit, die durch den Erreger „Toxoplasma gondii“ von der Mutter auf das ungeborene Kind übertragen werden kann.

Eine Infektion erfolgt hauptsächlich durch Katzenkontakt (Katzenkot), durch verunreinigte Gartenerde/Sandkastensand, oder durch den Genuss von rohem Fleisch (Metz, Tartar, Hackepeter) und roher Wurst (roher Schinken, Salami) oder nicht durchgebratenem Fleisch, ungewaschenem Obst, Gemüse und Salat.

In Deutschland haben etwa die Hälfte der Frauen im gebärfähigen Alter diese Erkrankung unbemerkt durchgemacht und sind daher geschützt.

Bei einer Erstinfektion in der Schwangerschaft können schwere Missbildungen mit Gehirnschäden und Erblindung beim Ungeborenen entstehen.

Durch eine Blutentnahme zu Beginn der Schwangerschaft können wir frühzeitig feststellen, ob bereits Antikörper gegen Toxoplasmose gebildet wurden und damit ein Schutz besteht.

Bei fehlender Immunabwehr sollten Vorsichtsmaßnahmen genau eingehalten werden, sowie weitere Kontrolluntersuchungen per Blutentnahme erfolgen.

Bei Infektion mit Toxoplasma gondii in der Schwangerschaft ist eine Therapie (Einnahme von Antibiotika) möglich.

Zytomegalie Screening

Die Zytomegalie ist eine Infektionskrankheit, ausgelöst durch das Zytomegalie Virus (CMV). Hauptinfektionsquelle sind Kleinkinder in Kindertagesstätten ohne Krankheitssymptome!

In Deutschland sind ca. 47% der Schwangeren durch eine frühere Infektion, die oft asymptomatisch verläuft, geschützt. Für Frauen ohne Schutz kann eine Erstinfektion während der Schwangerschaft das Ungeborene schwer schädigen oder eine Fehlgeburt auslösen.

Durch eine Blutentnahme zu Beginn der Schwangerschaft können wir frühzeitig feststellen, ob bereits Antikörper gegen CMV gebildet wurden und damit ein Schutz besteht.

Bei fehlender Immunabwehr sollten Vorsichtsmaßnahmen (z.B. engen Kontakt mit Kleinkindern meiden und strenge Hygieneregeln befolgen) genau eingehalten werden, sowie Kontrolluntersuchungen per Blutabnahme erfolgen.

Sollte es während der Schwangerschaft trotzdem zu einer nachgewiesenen Erstinfektion kommen, kann die Gabe von CMV-Hyperimmunglobulin das Übertragungsrisiko auf das Baby senken.

B-Streptokokken Test

Bei bis zu einem Drittel der Schwangeren finden sich β -Streptokokken im Genitalbereich. Außerhalb der Schwangerschaft sind diese Bakterien harmlos. Für das ungeborene Kind sind β -Streptokokken zunächst ungefährlich da es in der Fruchtblase gut geschützt heranwächst. Während der Geburt, wenn der Schutz der Fruchtblase nicht mehr vorhanden ist, können β -Streptokokken übertragen werden. Als Folge können beim Kind kurz nach der Geburt und nach 1-6 Wochen schwerste Infektionen mit Spätfolgen und erhöhter Sterblichkeit auftreten.

Aus diesem Grund sollte bei jeder Schwangeren zwischen der 35.- 38. SSW ein Streptokokken Vaginalabstrich durchgeführt werden.

Werden β -Streptokokken nachgewiesen, erhalten Sie in der Geburtsklinik Antibiotika, um das Risiko der Infektion des Kindes zu minimieren. Eine Antibiotikatherapie der Schwangeren längere Zeit vor der Geburt ist nicht anzuraten, da β -Streptokokken schnell nach Therapieende wieder auftauchen.

Zusätzliche sonographische Überwachung

Im Rahmen der Mutterschaftsvorsorge sind von den gesetzlichen Krankenkassen während der gesamten Schwangerschaft insgesamt drei Ultraschalluntersuchungen vorgesehen.

Nichtmedizinische Ultraschallangebote wie das umgangssprachlich sogenannte „Babykino“ werden im Rahmen der seit 01.01.2021 verbindlich geltenden Strahlenschutzverordnung von dem Gesetzgeber untersagt.

Für Sie als Patientin ist es wichtig zu wissen, dass die Anwendung von Ultraschall zur Untersuchung des Fetus in der Schwangerschaft ungefährlich ist. Es handelt sich bei diesem diagnostischen Ultraschall um natürliche und harmlose Schallwellen. Maßgeblich ist dabei der Schwellenwert, der als thermischer Index (TI) auf dem Bildschirm des Ultraschallgerätes kontinuierlich dargestellt wird und Rückschlüsse auf eventuelle Erwärmungen zulässt. Theoretisch könnte man zeitlich unbegrenzt Ultraschall durchführen.

Natürlich sind zusätzliche medizinisch sinnvolle sonographische Untersuchungen als Selbstzahlerleistung weiterhin möglich.

Gerne beraten wir Sie dazu, ob z.B. eine zusätzliche Wachstumskontrolle ihres Babys zwischen der 34. und 36.SSW sinnvoll wäre. Wenn rechtzeitig erkannt, können bei Wachstumsverzögerungen oder bei Mangelversorgung entsprechende Maßnahmen zum Schutz ihres Kindes eingeleitet werden.

Geburtsvorbereitende Akupunktur

Die Geburtsvorbereitende Akupunktur hat sich in den letzten Jahren immer mehr etabliert. Wir freuen uns, Ihnen ab sofort diese Leistung bei uns in der Praxis anbieten zu können!

Ziel ist die Erleichterung der Geburt durch schnellere Reifung des Muttermundes und eine dadurch bedingte Verkürzung der Geburtsdauer. Eine Studie der Mannheimer Frauenklinik konnte belegen, dass sich der Geburtsverlauf um etwa zwei Stunden verkürzen kann.

Die Akupunktur scheint auch die körperliche Erholung nach der Geburt zu verbessern.

Beginnend in der 37. Schwangerschaftswoche empfehlen wir Ihnen eine Akupunktursitzung pro Woche. Pro Sitzung werden sechs bis acht Nadeln gesetzt. Die Behandlung, die komplikationsarm und praktisch schmerzfrei läuft, dauert ca. 20 bis 30 Minuten.

Wir bitten um Verständnis, dass in der Regel, die Kosten der Geburtsvorbereitende Akupunktur von den gesetzlichen Krankenkassen nicht übernommen werden.

Eine Sitzung kostet 20 Euro.

Wenn Sie Fragen dazu haben, sprechen Sie uns an! Wir beraten Sie gerne!



Leistungen der Krankenkasse	Wunschleistungen (IGeL)
ca. 8. SSW: <ul style="list-style-type: none">- Feststellung der Schwangerschaft- Ultraschalluntersuchung,- Blutuntersuchung (Antikörper-Suchtest, Lues-, HIV- und Röteln-Test, Blutgruppe)- Anlegen des Mutterpasses	<ul style="list-style-type: none">- Arbeitgeberbescheinigung
ca. 12. SSW: <ul style="list-style-type: none">- I. Ultraschalluntersuchung (9.-12. SSW)- Chlamydien-Abstrich- Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung- Besprechung Pränataldiagnostik	<ul style="list-style-type: none">- Toxoplasmose- CMV- Windpocken- NIPT auf bestimmte genetische Erkrankungen
ca. 16. SSW: <ul style="list-style-type: none">- Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung	<ul style="list-style-type: none">- Ultraschall
ca. 20. SSW: <ul style="list-style-type: none">- Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung- 2. Ultraschalluntersuchung (19.-22.SSW)- NIPT Rhesus negativ	<ul style="list-style-type: none">- ggf. Toxoplasmose-Verlaufskontrolle- ggf. CMV Verlaufskontrolle
ca. 24. SSW: <ul style="list-style-type: none">- Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung- Antikörper-Suchtest,- Test auf Gestationsdiabetes	<ul style="list-style-type: none">- Ultraschall
ca. 28. SSW: <ul style="list-style-type: none">- Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung- Rhesus-Prophylaxe bei Rh neg. Frauen	<ul style="list-style-type: none">- Ultraschall
ca. 32. SSW: <ul style="list-style-type: none">- Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung- III. Ultraschalluntersuchung (29.-32. SSW)- CTG bei Indikation- Blutuntersuchung (HBs-Ag)	<ul style="list-style-type: none">- ggf. Toxoplasmose-Verlaufskontrolle- ggf. CMV Verlaufskontrolle
ca. 34. SSW: <ul style="list-style-type: none">- Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung- CTG bei Indikation- Bestätigung Geburtstermin für Krankenkasse	<ul style="list-style-type: none">- Ultraschall
ca. 36. SSW: <ul style="list-style-type: none">- Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung- CTG bei Indikation	<ul style="list-style-type: none">- Ultraschall- Kultur auf Beta - Streptokokken- Akupunktur
ca. 38. SSW: <ul style="list-style-type: none">- Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung- CTG bei Indikation	<ul style="list-style-type: none">- Ultraschall- Akupunktur
ca. 40.SSW: <ul style="list-style-type: none">- Mutterschaftsvorsorgeuntersuchung- CTG bei Indikation	<ul style="list-style-type: none">- Akupunktur

Informationen zur Ultraschalluntersuchung in der Schwangerschaft

Liebe werdende Mutter! Liebe werdende Eltern!

Bitte nehmen Sie sich Zeit für folgende Informationen und Hinweise:

Die Ultraschalluntersuchung ist ein bildgebendes Verfahren, das nach heutigem Kenntnisstand selbst bei wiederholter Anwendung keine Schäden bei Mutter und Kind verursacht.

Mit Hilfe der Ultraschalldiagnostik kann eine Vielzahl von Fehlbildungen oder Erkrankungen des Kindes erkannt werden.

ES muss jedoch ausdrücklich darauf hingewiesen werden, dass auch bei moderner apparativer Ausstattung, größter Sorgfalt und umfassenden Erfahrungen des Untersuchers nicht alle Fehlbildungen oder Erkrankungen erkannt werden können.

Das Übersehen oder Verkennen einer Fehlbildung kann auch durch bestimmte Begleitumstände (z.B. ungünstige Lage des Babys, Fruchtwassermangel, fettreiche Bauchdecken) bedingt werden.

Die von den Mutterschaftsrichtlinien vorgegebenen Untersuchungsprogramme in der 20.-22. Schwangerschaftswoche sind bei gesunden Schwangeren orientierender Natur und dürfen deshalb nicht als Fehlbildungsdiagnostik missverstanden werden.

Weniger auffällige Befunde, wie z.B. kleinere Herzfehler, Lippen-Kiefer-Gaumenspalten, Finger- und Zehenfehlbildungen u.a. können nicht immer erkannt werden.

Zu beachten ist, dass für jede Schwangerschaft ein sogenanntes Basisrisiko von 2-4% für Fehlbildungen und Erkrankungen des Kindes besteht, dieses Basisrisiko ist bei einer insulinpflichtigen Zuckerkrankheit, sowie bei Mehrlingen erhöht.

Ein Ausschluss von genetischen Erkrankungen ist nicht sicher möglich, da für eine Chromosomenanomalie (z.B. Down-Syndrom) typische Befunde fehlen können.

Zum Schluss möchten wir Sie, liebe werdende Mutter, liebe werdenden Eltern, auf Ihr selbstverständliches Recht auf „Nicht-Wissen“, d.h. auf Ihr Recht auf Verzicht von Ultraschalluntersuchungen, bzw. auf Ihr Recht auf ein „Nicht-Wissen“ von Befunden hinweisen.

Informationen zur vorgeburtlichen pränatalen Diagnostik

Ersttrimester-Screening

Anhand einer Ultraschalluntersuchung und der Bestimmung von Blutwerten im mütterlichen Blut errechnet ein Computerprogramm, wie hoch das Risiko für eine Trisomie, eine andere Chromosomen-Anomalie, einen Herzfehler oder sonstige Fehlbildungen ist.

Sie wird in der 11. -14. SSW in spezialisierten Praxen durchgeführt. Falls die Untersuchung auffällig ist, ist eine weitere Diagnostik anzuraten.

Diese Untersuchung ist immer eine Selbstzahlleistung, eine weiterführende Diagnostik würde jedoch die Krankenkasse übernehmen.

Präeklampsie-Screening

Diese Untersuchung wird ebenfalls in der 11.-14. SSW in spezialisierten Praxen durchgeführt.

Sie ist anzuraten bei bestimmten besonderen Befunden aus Ihrer Anamnese oder der Ihrer Familie. Sie gibt Hinweise, wie hoch das Risiko für die Entwicklung eines Bluthochdruckes und einer Schwangerschaftsvergiftung (Gestose/Präeklampsie) für sie ist.

Sie ist immer eine Selbstzahlleistung, eine daraus folgende Therapie meist mit Aspirin 100 ebenfalls.

Nicht-invasiver-Pränatal-Test (NIPT)

Der NIPT ist eine nicht-invasive Methode zur Erkennung von sogenannten Trisomien (z.B. Down-Syndrom) beim ungeborenen Kind. Der Test ermöglicht es, Chromosomenstörungen des ungeborenen Babys über eine Blutabnahme bei der Mutter ohne Fehlgeburtsrisiko zu erkennen. Auffällige Ergebnisse werden durch weitere, invasive Tests geklärt.

Der Test ist unter bestimmten Voraussetzungen eine Kassenleistung. Die invasiven Punktionen werden immer bezahlt. Wir führen diesen Test in unserer Praxis durch.

Aufklärung über freiwillige Leistungen

Ich bin von meiner Frauenärztin über allen folgenden Punkten ausreichend aufgeklärt worden:

- Infektionen in der Schwangerschaft (inklusive Toxoplasmose, Zytomegalie und β Streptokokken). Die Abtestung des Infektionsstatus ist mir als Wunschleistung angeboten worden. Über ggf. notwendige Kontrollen bin ich informiert worden.

Ich wünsche:	Ja	Nein
▪ Toxoplasmose Test		
▪ Zytomegalie Test		
▪ Streptokokken Test		

- Grenzen der Ultraschalluntersuchung und die Möglichkeit, weitere Ultraschalluntersuchungen als Wunschleistung durchführen zu lassen.
- freiwillige vorgeburtliche Pränataldiagnostik.

Ich wünsche:	Ja	Nein
▪ Ersttrimester Screening		
▪ NIPT		
▪ Präeklampsie Screening		

- Empfohlene Impfungen in der Schwangerschaft (Pertussis und Influenza).

Ich wünsche:	JA	Nein
▪ Pertussis Impfung		
▪ Influenza Impfung		

Ich habe entsprechende Informationsblätter erhalten. Ich habe keine weiteren Fragen.

Ort, Datum:.....

Unterschrift Patientin:

ERKLÄRUNG UND LIQUIDATION

über die Inanspruchnahme von medizinischen Zusatzleistungen.

Ich,

(Name, Vorname)

wünsche nach ausführlicher Aufklärung die Durchführung der folgenden Zusatzleistungen:

Erweiterte Leistungen in der Schwangerschaft	Kosten Praxis	Kosten Labor	Ja	Nein
Zusätzliche sonographische Überwachung Ihrer Schwangerschaft	40,00 €	-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Harmony (NIPT)-Test	55,00 €	169€ bis 299€	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beratung und Blutabnahme für Infektions-Screening in der Schwangerschaft	15,00€	-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
+ Toxoplasmose-Suchtest IgG und IgM		40,40€	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
+ Toxoplasmose IgM-Kontrolle (falls kein Schutz vorhanden)		20,40€	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
+ Cytomegalie-Suchtest (CMV) IgG und IgM		31,48€	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
+ Cytomegalie (CMV) IgM-Kontrolle (falls kein Schutz vorhanden)		17,49€	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
+ Varizellen IgG		17,49€	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
+ Parvovirus IgG		17,49€	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
B-Streptokokken-Schnelltest (ab 36. SSW)	24,00€	-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Erweiterter Zuckertest	30,00€	-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Akupunktur	20,00€	-	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Mir ist bekannt, dass ich diese oben genannten medizinischen Sonderleistungen privat nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) zu bezahlen habe, da diese Leistungen nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenversicherung gehören.

Mir ist weiterhin bekannt, dass ich gegenüber meiner gesetzlichen Krankenkasse weder Anspruch auf Kostenerstattung noch auf Kostenbeteiligung habe.

Ort, Datum:.....

Unterschrift Patientin:



Lebensmittelgruppe	Lebensmittel, die keine/selten Lebensmittelinfektionen verursachen	Lebensmittel, die Schwangere aus Vorsorgegründen eher meiden sollten
Gemüse <i>Reichlich und jeden Tag!</i>	<ul style="list-style-type: none">• gegartes Gemüse• gründlich gewaschenes oder geschältes Gemüse• gründlich gewaschene Blattsalate	<ul style="list-style-type: none">• vorgefertigte Schnittsalate• vorgefertigte Rohsalate (z.B. Krautsalat)• unerhitzte Sprossen und Keimlinge• ungewaschenes Rohgemüse/ Salate
Obst <i>Reichlich und jeden Tag!</i>	<ul style="list-style-type: none">• erhitztes Obst (z.B. Obstkompott)• gründlich gewaschenes oder geschältes Obst	<ul style="list-style-type: none">• ungewaschenes oder ungeschältes Obst
Getreideerzeugnisse	<ul style="list-style-type: none">• Vollkornprodukte bevorzugen• Brot• Backwaren/ Gebäck ohne Füllung• Getreideflocken• gegarte Getreideerzeugnisse	<ul style="list-style-type: none">• rohes Getreide• Frischkornbrot/ Keimlinge• Backwaren mit roheihaltigen, nicht durchgebackenen Füllung/ Auflagen (Cremes)• Roheihaltige Speisen (z.B. Tiramisu)
Milch und Milcherzeugnisse <i>Sowohl Rohmilch als auch Erzeugnisse aus Rohmilch müssen gekennzeichnet sein!</i>	<ul style="list-style-type: none">• Wärmebehandelte Milch (pasteurisiert, ultrahoherhitzt, sterilisiert) und daraus hergestellte Produkte (Joghurt, Sahne, Buttermilch)	<ul style="list-style-type: none">• Nicht wärmebehandelte Milch/ daraus hergestellte Produkte (Rohmilch, Vollmilch)• Milchmischgetränke mit ungereinigten und nicht erhitzten Fruchtzusätzen
Käse <i>Bei Käse immer die Rinde abschneiden!</i> <i>Käse aus Rohmilch muss gekennzeichnet werden!</i> <i>Käse aus pasteurisierter Milch wird in der Regel nicht extra gekennzeichnet!</i>	<ul style="list-style-type: none">• Schnitt- und Weichkäse aus pasteurisierter Milch ohne Rinde (z.B. Butterkäse, Edamer, Gouda, Brie, Camembert, Blauschimmelkäse)• Hartkäse auch aus Rohmilch ohne Rinde (z.B. Bergkäse, Emmentaler, Pecorino, Parmesan)• Industriell hergestellter und verpackter Feta und Frischkäsezubereitungen (Hüttenkäse, Ricotta, Mozzarella, Mascarpone)• Kochkäse, Schmelzkäse	<ul style="list-style-type: none">• Käserinde generell• Schnitt- und Weichkäse aus Rohmilch (z.B. Roquefort, Brie, Camembert, Morbier)• Weichkäse aus Rotschmiere (z.B. Limburger, Munster, Romadur)• Sauermilchkäse (z.B. Handkäse, Harzer Roller, Korbkäse, Stangenkäse)• Eingelegter Käse oder Frischkäse aus offenen Gefäßen (z.B. Mozzarella, Feta, Schafskäse)
Fleisch	<ul style="list-style-type: none">• alle durchgegartem Fleischarten• Leber: nicht im ersten Schwangerschaftsdrittel, danach auch nur sehr selten	<ul style="list-style-type: none">• rohes Fleisch• Rohfleischerzeugnisse (z.B. Hackfleisch, Tatar, Carpaccio, Mett, Hackepeter)• Nicht durchgebratene Steaks



Lebensmittelgruppe	Lebensmittel, die keine oder selten Lebensmittelinfektionen verursachen	Lebensmittel, die Schwangere aus Vorsorgegründen eher meiden sollten
<p>Fleischerzeugnisse</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Schnittfeste Rohwurst (z.B. Salami, Cervelatwurst, Katenwurst, Plockwurst, Landjäger, Cabanossi, Chorizo, Schlackwurst) • Unter Erhitzung hergestellte Fleischerzeugnisse als Stückware oder Konserve wie Brühwurst (z.B. Bierwurst, Bierschinken, Bockwurst, Fleischwurst, Wiener Würstchen, Leberkäse, Lyoner, Mortadella, Weißwurst), Kochwurst (z.B. Corned Beef, Blutwurst, Leberwurst, Sülzwurst, Leberpasteten), gegarte Pökelfleischerzeugnisse (z.B. gekochter Schinken, gekochtes Kasseler) 	<ul style="list-style-type: none"> • Streichfähige Rohwurst (z.B. Zwiebelmettwurst, Teewurst, Schmierwurst) • Rohe Pökelfleischerzeugnisse (z.B. Bündnerfleisch, Katenschinken, Nusschinken, roher Kasseler, Lachsschinken, Parmaschinken, Rauchfleisch, Räucherspeck, Rollschinken, Serranoschinken) • Länger haltbare, unter Vakuum oder Schutz- Atmosphäre verpackte Aufschnittware aus Brüh- oder Kochwürsten, rohen und gegarten Pökelfleischerzeugnissen oder erhitzten Fleischteilen • Fleischsalat ohne Konservierungsstoffe
<p>Fischerzeugnisse</p> <p><i>Empfehlung: 2 Seefischmahlzeiten, gut durchgegart/gekocht/gebraten, pro Woche</i></p> <p><i>Thunfisch, Rotbarsch, Steinbeißer, Stör, Bonito, Aal, Heilbutt, Hecht, Seeteufel, Schwertfisch und Rochen wegen der Quecksilberbelastung NICHT REGELMÄSSIG!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • heißgegart Fischereierzeugnisse (z.B. Brathering, Bratrollmops, Hering in Gelee/ Tomatensoße, Garnelen, Krebsfleisch) • kaltgegart, stark gesalzene/ gezuckerte/ gesäuerte Fischereierzeugnisse (z.B. Seelachsschnitzel, Sardelle, Anchovisfilet, Bismarckhering, Heringsfilet, Salzhering, Matjesheringe, Rollmops, Kronsild) 	<ul style="list-style-type: none"> • rohe Fischereierzeugnisse (z.B. Sushi, Sashimi, Austern, Shrimps, Caviar) • kaltgegart und mild gesalzene Fischereierzeugnisse (z.B. graved Lachs, Holländische Matjes) • kalt geräucherte Fischereierzeugnisse (z.B. Räucherlachs) • heiß geräucherte Fischereierzeugnisse (z.B. Räuchermakrelen, Räucheraal, Stremel- Lachs, Räucherforellen)
<p>Getränke</p> <p><i>2-3 Liter Flüssigkeit pro Tag (Wasser, ungesüßte Kräutertees, Saftschorlen)</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • industriell hergestellte und abgepackte Gemüse- und Obstsäfte • Kaffee und Schwarzer Tee max. 1-3 Tassen/Tag 	<ul style="list-style-type: none"> • frisch gepresste Säfte aus ungewaschenem Obst und Gemüse • Kein Alkohol • Keine Cola Erzeugnisse und Energiedrinks (i.e. Red Bull)
<p>Verschiedenes</p> <p><i>Nicht für zwei essen!</i></p> <p><i>Zurückhaltung bei Süßem!</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • industriell hergestellte und abgepackte Oliven • industriell hergestellte und abgepackte Eiscremes • hartgekochte Eier, Spiegelei, pochierte Eier • Mayonnaise aus der Tube 	<ul style="list-style-type: none"> • vorgefertigte Sandwiches • rohe/ nicht durchgegart Eier • Speisen aus rohen Eiern (z.B. Tiramisu, Bayerische Creme, Mayonnaise, Mousse au Chocolat) • Oliven aus Thekenware