

جدول کوتاه غذایی برای زنان باردار

| مواد غذایی که در دوران بارداری می توان مصرف کرد | مواد غذایی که در دوران بارداری نباید مصرف کرد |
|--|---|
| شیر و مواد لبنی | |
| شیر (پاستوریزه، با حرارت فوق العاده بالا، استریلیزه) و محصولات تولید شده از آن (مثل ماست، خامه، بعضی از انواع پنیرها مثل: Gouda, Edamer پنیر سفت به عمل نیامده، بدون پوست مثل: Parmesan شیر پاستوریزه تولید شده ی صنعتی و پنیر بسته بندی Feta پنیرهای تازه، نوعی پنیر دلمه شده | شیر خام و محصولات تولید شده از شیر خام مثل پنیر (به نشان تولید شده ی شیر خام توجه و دقت کنید!) پنیر رایج پوستی/گاو مثل Camembert پنیر نرم و پنیر آغشته مثل: Tilsiter, Quargel |
| گوشت و محصولات گوشتی | |
| گوشت پخته شده (مثل گوشت گاو، خوک، گوساله، پرندگان) گوشت تولیدات صنعتی (مثل انواع سوسیس و کالباس، ژامبون پخته شده) که نه خام باشد و نه نیم پز انواع کنسروها | گوشت خام یا نیم پز مثل (استیک یا متوسط، خرد شده، کارپاچی) محصولات گوشتی خام (مثل Kantwurst, Mettwurst, Salami, Landjäger, ژامبون خام، گوشت دودی، بیکن) اعضا داخل بدن (احشا) |
| ماهی و محصولات آن | |
| ماهی پخته شده و حیوانات دریایی (مثل ماهی آزاد، قزل آلا، کاراکتر و شاه ماهی) انواع کنسرو ماهی | ماهی و حیوانات دریایی خام یا نیمه خام (مثل سوشی و صدف) ماهی دودی/ترش (مثل ماهی آزاد دودی، فیله قزل آلا دودی) ماهی های دیگر که باید در یخچال نگهداری شوند (مثل Matjes) ماهی تن، ماهی سخت، نوعی ماهی پهن، اردک ماهی، حلوا ماهی، سرخو، کوسه، نیزه ماهی، ماهی خال خالی، کاشی ماهی و کره یا کوسه ماکرل |
| سبزی و میوه | |
| بطور کامل سبزیجات خام شسته شده یا پوست کنده بترتیب میوه ها، سبزیجات پخته شده، میوه های گرم (مثل کمپوت)، مواد غذایی منجمد گرم بطور کلی سالاد برگهای شسته شده نهال ها و جوانه ها مثل قارچ کشت شده (قارچ کاج) | گیاهان تازه، سالادها، میوه ها و سبزیجات شسته نشده، سالاد و میوه ها قبل از برش |
| غلات و محصولات پخته شده | |
| نان، محصولات پخته شده، بیسکویت غلات صبحانه، موزلی | مواد پخته شده، پر شده یا پد که حاوی شیر خام یا تخم مرغ خام می باشند (مثل خامه یا کرم) |
| نوشیدنیها | |
| آب آشامیدنی، آب معدنی بسته بندی شده آبمیوه ها و سبزیجات تولیدات صنعتی مثل: Smoothies | مشروبات الکلی (و نیز غذاهای حاوی مشروبات الکلی) به شدت اجتناب شود نوشیدنیهای حاوی گنه گنه (مثل آب تونیک، لیموی تلخ) (شیرین) نوشیدنیهای حاوی کافئین بالا (مثل نوشیدنیهای انرژی زا) آبمیوه ه/سبزیجات تازه فشرده و گرم نشده در رستورانها |
| قهوه و همچنین چای سبز/سیاه به مقدار کم (2 تا 3 فنجان قهوه یا 4 فنجان چای سبز / سیاه هر روز) | |

اگر می خواهید اطلاعات بیشتری به دست آورید، لطفاً به سند زیر مراجعه کنید: «توصیه هایی در مورد چگونگی جلوگیری از عفونت در دوران بارداری» (در زبان فارسی موجود نیست) در سایت www.richtigessenvonanfangan.at

ما هیچ مسئولیتی در قبال کامل بودن این لیست بر عهده نمی گیریم. نویسندگان در قبال هر گونه آسیب و یا آسیب متعاقب ناشی از استفاده از این اطلاعات یا داده های نادرست احتمالی هیچگونه مسئولیتی بر عهده نمی گیرند.

متفرقه

تخم مرغ پخته شده سفت
سس های مایونز و سالادی تولیدات صنعتی
بستنی های بسته بندی شده
ها و زیتونهای بسته بندی شده Antipasti

تخم مرغ خام یا کامل پخته نشده، (مثل نیمرو)، مایونزها و
غذاهای سس دار از/با تخم مرغ (مثل ترامیسو، موشهستی ه
سالادهای ماهی/گوشت باز و اغذیه فروشی ها مثل پنیرها،
زیتونها و دیگر مواد غذایی فعله

اگر می خواهید اطلاعات بیشتری به دست آورید، لطفا به سند زیر مراجعه کنید: «توصیه هایی در مورد چگونگی جلوگیری از عفونت در دوران بارداری» (در زبان فارسی موجود نیست) در سایت www.richtigessenvonanfangen.at

ما هیچ مسئولیتی در قبال کامل بودن این لیست بر عهده نمی گیریم. نویسندگان در قبال هر گونه آسیب و یا آسیب متعاقب ناشی از استفاده از این اطلاعات یا داده های نادرست احتمالی هیچگونه مسئولیتی بر عهده نمی گیرند.