



Schema



= Veilig







= Let op!



= Niet gebruiken

Kaassoorten	Veilig?	Toelichting
Brie (gepasteuriseerde melk)		
Camembert (gepasteuriseerde melk)		
Feta		
Hollandse fabriekskaas		
Hollandse boerenkaas (rauwe melk)		In harde kaas groeit weinig tot geen listeria.
Kwark, cottagecheese, hüttenkäse, smeerkaas		
Schimmelkaas		
Zachte kaas 'au lait cru' (rauwe melk)		Listeriabacterie.
Vlees- en vleeswaren	Veilig?	Toelichting
Niet te lang bewaren i.v.m. listeria!		
Filet Americain		Rauw vlees: toxoplasmose en listeria.
Fricandeau		
Lever		Bevat te veel vitamine A.
Leverkaas, leverworst, paté, Berliner, Hausmacher, enz.		Niet meer dan één boterham per dag i.v.m. vitamine A.
Rookworst		

Rosbief, carpaccio, biefstuk		Rauw vlees: toxoplasmose en listeria. Eet alleen biefstuk die gaar is.
Cervelaatwost, chorizo, salami, vleeswaren die alleen gedroogd, gerookt of gefermenteerd zijn		Eet alleen vleeswaren die gekookt, gebakken of gebraden zijn.
Groente en fruit Goed wassen i.v.m. toxoplasmose!	Veilig?	Toelichting
Rauwkost		Gebruik voorgesneden groenten dezelfde dag i.v.m. listeria.
Vis en schaal- en schelpdieren 1-2 week (vette) vis. Maximaal 300g/week. Geen vacuümverpakte i.v.m. listeria.	Veilig?	Toelichting
Garnalen		
Haai		Roofvis, kan veel kwik bevatten.
Haring		Geen vacuümverpakte. Verse of zure haring mag wel. Max. 300 g/week.
Kabeljauw		
Krab		
Kreeft		
Koningsmakreel		Roofvis, bevat kwik. Niet gebruiken.
Makreel		Gewone makreel is prima.
Mosselen		Let op dat de mosselen vers zijn en hygiënisch verwerkt zijn.
Oesters		Let op dat de oesters vers zijn en hygiënisch verwerkt zijn.
Schelvis		
Schol		

Sushi		Alleen vers, geen vacuümverpakte i.v.m. listeria. Geen sushi met tonijn.
Snoekbaars		Roofvis, kan veel kwik bevatten.
Tonijn, vers		Roofvis, kan veel kwik bevatten.
Tonijn uit blik		Meestal van jonge vissen, dus minder kwik. Niet meer dan 200 gram/week.
Zalm gerookt		Gebruik geen vacuümverpakte rauwe vis i.v.m. listeriabacterie.
Zalm uit blik		Max. 300 gram vette vis per week.
Zalm vers		Max. 300 gram vette vis per week.
Zwaardvis		Roofvis, kan veel kwik bevatten.
Diversen	Veilig? Toelichting	
Alcohol		Er is geen veilige ondergrens te geven. Geen alcohol is de beste optie.
Drop		Drop bevat zoethoutwortel. Dit kan bloeddrukverhogend werken.
Ei		Geen rauwe eieren i.v.m. salmonella. Alleen goed gekookt of gebakken.
Kaneel		Kaneel bevat coumarine. Je zult via eten niet snel te veel binnenkrijgen.
Kip		Alleen goed verhitte kip, i.v.m. salmonella en listeriabacterie.
Koffie		Niet meer dan 4 koppen per dag i.v.m. cafeïne.
Kruiden en kruidenthee		Normaal keukengebruik van kruiden is geen probleem. Gebruik anijs, dong quai, fenegriek, gember, meidoorn, moederkruid, nigelle, salie, senna en venkel alleen om culinaire reden, en niet dagelijks als medicijn. Gebruik het ook niet als thee. Thee als sterrenmix bevat zoethout, dit kan bloeddrukverhogend werken.

Kruiden		Vermijd deze kruiden helemaal: absint-alsam, aloe, boerenwormkruid, borage (komkommerkruid), efedra, groot en klein hoefblad, kava kava, sassafras en smeerwortel.
Melk		Melk uit de supermarkt is altijd veilig. Gebruik geen melk direct van de koe.
Speciale broodsmeeersels of yoghurt drankjes		Het is niet onderzocht of producten met sterolen en stanolen veilig zijn. Gebruik ze alleen in overleg met de arts.
Zoetstof		Voor zoetstof gelden dezelfde regels als voor niet-zwangeren.