

Que faut-il éviter de manger et de boire pendant la grossesse ?

- Fromages à base de lait cru, à pâte molle, à croûte fleurie et à pâte persillée (par ex. Brie, Camembert, Bleu d'Auvergne, Gorgonzola)
- Lait cru (lait non pasteurisé)
- Viande peu cuite ou crue** (par ex. carpaccio, viande hachée, jambon cru, filet de porc cru fumé, tartare)
- Poissons et fruits de mer peu cuits ou crus ou fumés** (par ex. huîtres, carpaccio de poisson, crabes, langoustines, crevettes & écrevisses, saumon gravlax, caviar, hareng, anguille fumée, truite fumée, saumon fumé, rollmops, hareng à la crème, sashimi, sushi)
- Abats
- Œufs crus, à la coque, mollets ou sur le plat
- Plats à base d'œufs crus (par ex. tiramisu (fraîchement préparé), mayonnaise (fraîchement préparée), sauce hollandaise (fraîchement préparée), crème glacée fraîche)
- Fruits et légumes coupés ou non lavés
- Salades préemballées et salades de buffet
- Alcool (ni en tant que boisson, ni cuit dans les aliments)
- Boissons énergisantes
- Réglisse en grande quantité,, mais attention aussi aux clous de girofle, à la muscade, au persil, au basilic, à la cannelle, au gingembre, à la coriandre
- Gâteaux fourrés, gâteaux à la crème faits avec des oeufs crus

Les aliments suivants sont à consommer avec modération :

- Caféine (jusqu'à 200 mg/jour - environ 2 tasses de café filtre, attention : la consommation régulière de caféine peut réduire le poids de naissance de l'enfant)
- Sel et sucre
- Sucreries, gâteaux
- Sodas
- Fruits très sucrés
- Aliments épicés (peuvent provoquer des brûlures d'estomac)
- Thé (alternatives : thé à la camomille, thé au rooibos, thé aux fruits)
- Produits à base de farine blanche (voir régime Louwen)