

# Alkohol in der Schwangerschaft

## Fakten und Folgen

**Eine “sichere”**

**Alkoholgrenze, bei der  
keine Schädigungen  
auftreten, gibt es nicht!**

*Schon kleinste Mengen können  
hirnorganische, irreversible  
Schäden hervorrufen und zum  
FAS (fetales Alkoholsyndrom)  
führen.*

## Alkohol in Lebensmitteln

*Bestimmte Lebensmittel, wie  
sehr reifes Obst, können  
Alkohol enthalten. Jedoch ist  
es unwahrscheinlich z. Bsp.  
6 reife Bananen auf einmal zu  
essen.*

# Alkohol in der Schwangerschaft

## Fakten und Folgen

### Alkohol beim Kochen

*Alkohol verkocht bei höheren Temperaturen zwar, aber die tatsächliche Restmenge ist nicht zu 100% kalkulierbar.*

***Tipp: besser meiden!***

### Alkoholfreie Getränke

*“Alkoholfreier” Wein, Sekt oder Bier darf lt. Gesetz noch 0,5 Prozent Restalkohol enthalten.*

*Bei Kennzeichnung mit “0,0 %” ist kein Restalkohol mehr enthalten.*