

Infektiöse Magen-Darm-Erkrankungen

Wie schütze ich mich und meine Familie?

Allgemeines

Durch falsche Auswahl oder fehlerhaften Umgang mit Lebensmitteln können Bakterien, Viren und Parasiten Lebensmittelinfektionen oder Lebensmittelvergiftungen auslösen. Die Erreger können aber auch direkt von Mensch zu Mensch oder vom Tier auf den Menschen durch Schmierinfektionen übertragen werden. Es entstehen Magen-Darm-Erkrankungen, die mit Magenkrämpfen, Durchfall und Erbrechen einhergehen. Häufige Krankheitsverursacher sind Bakterien wie Campylobacter und Salmonellen sowie Viren, beispielsweise Noroviren.

In der Regel heilen Magen-Darm-Erkrankungen von selbst aus, können aber in seltenen Fällen auch lebensbedrohlich sein. Damit es soweit gar nicht kommt, müssen bestimmte Regeln bei der Auswahl von Lebensmitteln, bei der Küchenhygiene, beim Kontakt zu Tieren und beim Umgang mit erkrankten Personen beachtet werden.

Achten Sie schon beim Lebensmitteleinkauf auf die richtige Auswahl!



(Fotos v. l. n. r.: TLV; Andreas Morlok / pixelio.de; Petra Hegewald / pixelio.de; Thomas Anderson / pixelio)

Rohe, vom Tier stammende, Lebensmittel sind besonders häufig mit Krankheitserregern belastet, sogenannte **Risikolebensmittel**. Ihr Verzehr kann für **kleine Kinder, Schwangere, chronisch Kranke oder Menschen mit geschwächtem Immunsystem eine Gesundheitsgefahr** darstellen.

Folgende Lebensmittel sind für diese Personengruppen nicht empfehlenswert:

Risikolebensmittel

- ✓ rohes Hackfleisch (z. B. Hackepeter, Gehacktes, Thüringer Mett, Tatar), sowie rohe Fleischzuschnitte wie Carpaccio
- ✓ Rohwurst, insbesondere streichfähige, kurz gereifte Sorten (z. B. Zwiebelmettwurst, Teewurst, Knacker)
- ✓ roher Fisch (z. B. Sushi) und rohe Meerestiere (z. B. rohe Austern)
- ✓ geräucherte oder gebeizte Fischereierzeugnisse (Forellenfilet, Makrele, Räucherlachs, Graved Lachs)
- ✓ Speisen mit rohem Ei, z. B. Tiramisu, Mousse au chocolat, Mayonnaise, Remoulade, Sauce Hollandaise, Zabaione, Kuchenteig mit Rohei
- ✓ Rohmilch und Rohmilchkäse
- ✓ Käsesorten aus pasteurisierter Milch, wenn diese mit Gelb- oder Rotschmiere hergestellt wurden (z. B. Handkäse, Harzer, Korbkäse, Limburger, Münster, Tilsiter, Esrom)
- ✓ verzehrfertige grüne Salate und verzehrfertiges geschnittenes Obst

Es wird empfohlen nur Wasser zu trinken, das ausdrücklich als **Trinkwasser** ausgewiesen ist.



(Fotos v. l. n. r.: Petra Bork / pixelio; I-vista / pixelio; Rosel Eckstein / pixelio)

Transport, Lagerung und Verbrauch von Lebensmitteln

Bei leicht verderblichen Lebensmitteln wie Fleisch (insbesondere Hackfleisch), Geflügel, Eier und Fisch sollte insbesondere in der warmen Jahreszeit auf **kurze Transportzeiten** mit fortlaufender Kühlung (Isoliertaschen) geachtet werden.

Bis zum Verzehr oder zur Verarbeitung sind diese Lebensmittel in geschlossenen Behältnissen **im Kühlschrank** zu lagern. Dabei ist auf die Kühlempfehlungen sowie auf das Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD) bzw. Verbrauchsdatum auf den Verpackungen (siehe Kasten unten) zu achten.

Mindesthaltbarkeitsdatum (MHD)

Das MHD stellt das Datum dar, bis zu dem das Lebensmittel bei einer angemessenen Lagerung mindestens haltbar ist. Bis zu diesem Datum garantiert der Hersteller die einwandfreie Beschaffenheit (Aussehen, Geruch, Geschmack, Konsistenz).

Verbrauchsdatum

Leicht verderbliche Lebensmittel wie Hackfleisch oder frisches gekühltes Geflügel, tragen ein Verbrauchsdatum. Das Verbrauchsdatum besagt, dass das Lebensmittel nach Ablauf dieses Datums nicht mehr verkauft werden darf, da eine negative Auswirkung auf die Gesundheit nicht auszuschließen ist.

Aufbewahrung im Kühlschrank

- ✓ Kühlschranktemperatur auf maximal 7 °C einstellen, Temperatur regelmäßig überprüfen
- ✓ Kühlschranktür nicht öfter als nötig öffnen und nicht offen halten
- ✓ Kühlschrank nicht zu voll packen, damit die kühle Luft zwischen den Lebensmitteln ausreichend zirkulieren kann
- ✓ Kühlschrank ohne Abtauautomatik von Zeit zu Zeit entsprechend den Herstellerangaben abtauen
- ✓ Kühlschrank mehrmals im Jahr innen reinigen
- ✓ Rohe und gegarte Lebensmittel getrennt lagern
- ✓ Fleisch, Geflügel und Fisch im untersten Fach des Kühlschranks (oberhalb des Gemüsefachs) oder alternativ in einem extra dafür vorgesehenen Fach (0 °C-Fach) lagern, weil es dort am kältesten ist und damit Fleischsaft nicht auf andere Lebensmittel tropfen kann



(Foto: Uwe Wagschal / pixelio)

Nach dem Öffnen der Verpackung sollten leicht verderbliche Lebensmittel zügig verbraucht werden. Hackfleisch ist nur am Tag des Einkaufs zum Rohverzehr geeignet.

Konserven mit nach außen gewölbtem Deckel dürfen nicht mehr verwendet werden. Sie können gefährliche Krankheitserreger enthalten, die Gase und hitzestabile Giftstoffe bilden.

Auch für das sichere Einfrieren und Auftauen gibt es Regeln:

Einfrieren und Auftauen

- ✓ Faustregel: schnell einfrieren – langsam auftauen
- ✓ Gefrorenes Fleisch und Geflügel sowie gefrorenen Fisch vor dem Erhitzen auftauen, damit auch in dicken Stücken oder am Knochen die notwendige Temperatur zur Abtötung von Krankheitserregern erreicht wird
- ✓ Tiefgefrorenes Fleisch und Geflügel vor dem Auftauen aus der Verpackung nehmen
- ✓ Gefrorene Lebensmittel im Kühlschrank auftauen, um die Vermehrung von Keimen auf den Lebensmitteloberflächen zu reduzieren
- ✓ Auftauwasser und Verpackung entsorgen und nicht mit anderen Lebensmitteln in Berührung bringen

Zubereitung von Lebensmitteln

Bei der Zubereitung von Speisen kann es zu Verunreinigungen kommen. Deshalb sind die **persönliche Hygiene und die Hygiene in der Küche** wichtig. Insbesondere sollte auf folgendes geachtet werden:

- Vor Arbeitsbeginn, zwischen einzelnen Arbeitsschritten und speziell nach Kontakt mit rohen Lebensmitteln (auch Auftauwasser) sofort die Hände gründlich mit Seife waschen, auch unter den Fingernägeln
- Lebensmittel besser mit sauberem Besteck als mit den Händen zubereiten
- Rohe pflanzliche Lebensmittel wie Obst, Gemüse, frische Kräuter, Sprossen und Blattsalate, können mit Krankheitserregern verunreinigt sein. Deshalb sollten diese Lebensmittel bei der Zubereitung oder vor dem Verzehr sorgfältig gewaschen werden, am besten unter fließendem Wasser. Erdnah wachsende Gemüsesorten zum Rohverzehr (z. B. Gurken und Möhren) sollten geschält werden.
- Um die Übertragung von Keimen von rohen Lebensmitteln auf andere Lebensmittel zu verhindern, sollten rohe Lebensmittel getrennt verarbeitet werden.

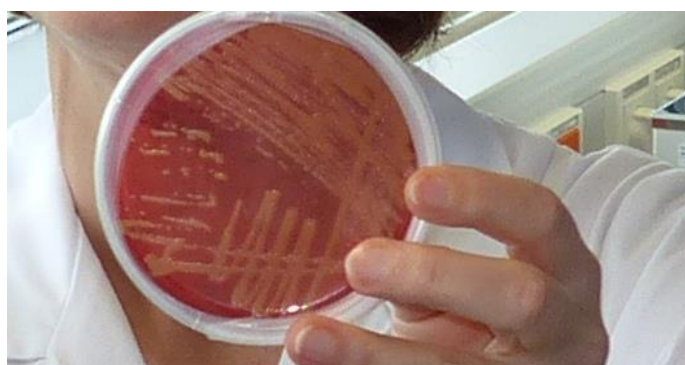
Arbeitsflächen und Küchengeräte sind nach jedem Arbeitsgang zu wechseln und gründlich zu reinigen. Das ist besonders wichtig nach Umgang mit rohem Fleisch, Geflügel, Ei, Wildbret und Fisch sowie beim Putzen von erdhaltigem Gemüse.

- Eier können im Inneren und auch auf ihrer Schale Krankheitserreger enthalten, deshalb Eier mit stark verschmutzten oder defekten Schalen möglichst nicht verwenden
- Geschirrtücher, Handtücher und Lappen regelmäßig wechseln



BZgA Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), www.infektionsschutz.de



Untersuchung auf Erreger im Labor (Foto: TLV)

Richtiges Erhitzen tötet Krankheitserreger ab!

Für das Abtöten von Krankheitserregern ist eine Temperatur im Inneren des Lebensmittels von **mindestens 70 °C für mindestens 10 Minuten** nötig. Das prüfen Sie mit einem Fleischthermometer.

Erhitzen von Lebensmitteln

- ✓ Insbesondere bei Verwendung einer Mikrowelle sollten die Speisen ausreichend lange erhitzt und zwischendurch umgerührt werden
- ✓ Fleisch und Geflügel (auch Steaks) garen bis austretender Fleischsaft klar ist und das Fleisch eine weißliche (Geflügel), grau-safarbene (Schwein) oder graubraune Farbe (Rind) angenommen hat
- ✓ Eine ausreichende Erhitzung ist besonders wichtig bei Gerichten aus Hackfleisch, da beim Zerkleinern des Fleisches Keime von der Oberfläche tief ins Innere gelangen
- ✓ Fisch so lange erhitzen, bis das Fischfleisch sein glasiges Aussehen verloren hat und sich leicht mit der Gabel zerteilen lässt
- ✓ Eier sind durcherhitzt, wenn Eiweiß und Eigelb fest sind (Spiegeleier auf beiden Seiten braten)
- ✓ Rohmilch, z. B. aus Rohmilchtankstellen, vor dem Verzehr abkochen
- ✓ Reste gegarter Speisen schnell abkühlen, im Kühlschrank aufbewahren und innerhalb von zwei bis drei Tagen verbrauchen, dazu gründlich durcherhitzen

Umgang mit Haustieren

Erreger, welche Magen-Darm-Erkrankungen auslösen, können auch durch Füttern, Bürsten und Streicheln von Haus- und Heimtieren übertragen werden. Durch den engen Kontakt zu **Hunden und Katzen** gehen gelegentlich menschliche Erkrankungen von diesen beiden engen Begleitern des Menschen aus. Nicht selten sind außerdem Reptilien im Haus (Schildkröten, Schlangen, Echsen) die Infektionsquelle für die Erkrankung durch Salmonellen bei Säuglingen und kleinen Kindern. Auch in Streichelzoos können Ziegen, Schafe und andere Streichtiere Erreger übertragen.

Daher sollten folgende Hinweise beachtet werden:

Hygieneregeln beim Umgang mit Tieren

- ✓ Keine Haltung von Reptilien im Haushalt mit Säuglingen und kleinen Kindern
- ✓ Während der Zubereitung von Speisen die Haustiere nicht streicheln und von Lebensmitteln fernhalten
- ✓ Sich nicht vom Tier über das Gesicht oder über offene Wunden lecken lassen; das Tier nicht küssen
- ✓ Keine Tiere mit ins Bett nehmen
- ✓ Nach dem Füttern mit der Hand, Streicheln oder Bürsten:
 - Hände nicht in den Mund nehmen oder an die Augen fassen
 - (vor dem Essen) Hände waschen oder (im Zoo) für Kinder geeignete Reinigungstücher verwenden
- ✓ Kistchen, Käfige, Ställe, Katzentoiletten regelmäßig mit heißem Wasser reinigen und Einmalhandschuhe tragen bzw. unmittelbar danach Hände waschen
- ✓ Katzen- oder Hundedecken einmal pro Monat bei mindestens 60 °C waschen
- ✓ Haus- und Nutztiere regelmäßig entwurmen
- ✓ Bei Erkrankung des Tieres einen Tierarzt aufsuchen

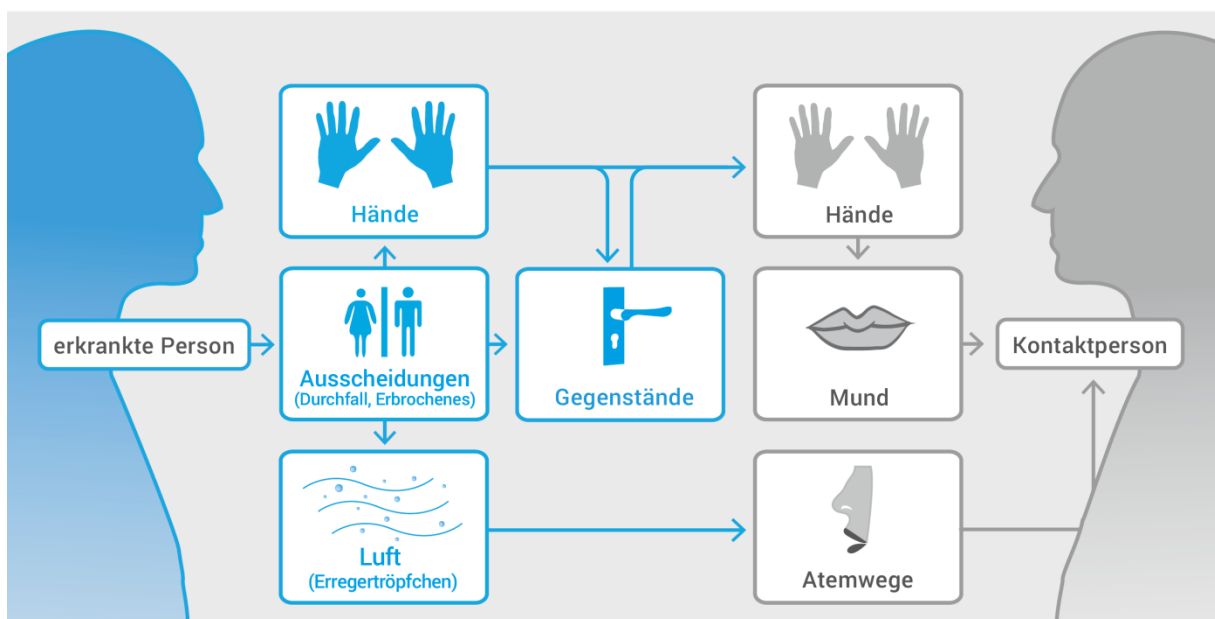
Pflege erkrankter Personen

Leben in einem Haushalt Menschen, die an einer Infektion leiden, ist die Gefahr einer Kontamination von Lebensmitteln mit Krankheitserregern besonders groß.

Zu beachten ist:

- erkrankte Personen sollten auf eine sorgfältige persönliche Hygiene achten, vor allem der Hände. Eine alkoholische Händedesinfektion, insbesondere nach dem Toilettenbesuch, kann erforderlich sein, wenn dies vom Arzt oder vom Gesundheitsamt empfohlen wurde.
- Liegt eine virusbedingte Magen-Darm-Erkrankung vor (z. B. Noroviren, Rotaviren) sollten die verwendeten Desinfektionsmittel viruzid, d.h. wirksam gegen behüllte und unbehüllte Viren sein.
- Flächen, die mit Körperflüssigkeiten oder Ausscheidungen der erkrankten Personen in Kontakt gekommen sind, sollten sofort gründlich gereinigt und ggf. desinfiziert werden. Das Tragen von Einmalhandschuhen kann dabei einen zusätzlichen Schutz vor Infektionen bieten.
- Für den öffentlichen Bereich bestehen gesetzliche Regelungen, die an Magen-Darm-Erkrankungen leidenden Personen unter Umständen untersagen, Lebensmittel für andere herzustellen. Nach Möglichkeit sollte dies auch im Privathaushalt vermieden werden.
- Kinder unter 6 Jahren, die an einer infektiösen Magen-Darm-Erkrankung leiden, dürfen nach dem Infektionsschutzgesetz keine Kindertagesstätten, Schulen oder andere Gemeinschaftseinrichtungen betreten bis nach ärztlichem Urteil die Gefahr einer Weiterverbreitung nicht mehr besteht. Das Gesundheitsamt kann im Ausbruchsfall weitergehende Maßnahmen anordnen.
- Bei bestimmten Magen-Darm-Erkrankungen (z. B. EHEC, Shigellose, Typhus) gelten die o. g. Betretungsverbote auch für ältere Kinder und Erwachsene sowie Personen, die in der gleichen Wohngemeinschaft mit den Erkrankten leben, auch wenn sie selbst keine Krankheitssymptome haben.

Übertragungswege von Magen-Darm-Infektionen



Weiterführende Informationen

Informationen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zu Magen-Darm-Infektionen:

<http://www.infektionsschutz.de/infektionskrankheiten/krankheitsbilder/magen-darm-infektionen/>

Informationen des Bundesinstituts für Risikobewertung (BfR) zu Lebensmittelhygiene:

<http://www.bfr.bund.de/de/lebensmittelhygiene-54338.html>

Herausgeber: Thüringer Landesamt für Verbraucherschutz
Tennstedter Str. 8/9, 99947 Bad Langensalza
Tel. 0361 57-3815000
www.verbraucherschutz-thueringen.de

Verantwortlich: Verena Meyer, Präsidialstab
pressestelle@tlv.thueringen.de

Autorinnen: Dr. Katrin Lapp
Dr. Sabine Schroeder
PD Dr. Dagmar Rimek

Stand: April 2017